

Согласовано:

Директор муниципального
автономного образовательного
учреждения СОШ с.Знаменка
муниципального района
Белобеевский район

Республики Башкортостан

 О.Ю.Вольвич

« 9 » 01 2024г.



Утверждаю:

 И.И.Горбачевская

И.И.Горбачевская

« 9 » 01 2024г.



Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 12 лет и старше (осенне-зимний период)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя: 1							
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
82,01	Котлета рубленая из кур.филе с овощным подливом	100	7,60	9,66	9,58	183,33	
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	190/5	6,00	5,39	27,20	181,18	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,6	33,0	156	
Итого за Завтрак			18,40	15,65	79,48	559,51	
Обед							
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86	
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			38,24	31,19	112,71	882,04	
Итого за день			56,64	46,84	192,19	1441,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
527**	"Ежики" мясные						
138,07	Картофельное пюре	90	12,78	13,96	12,10	226,12	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	4,39	6,77	29,45	196,90	
		200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182	
Итого за Завтрак			22,83	21,44	90,24	647,30	
Обед							
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,18	9,92	91,60	
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	
118,10	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,6	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			33,02	30,08	131,55	929,27	
Итого за день			55,85	51,52	221,79	1576,57	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак								
555,0	Чиполлетти из говядины	100	14,60	9,60	11,00	189,20		
211,40	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,80	0,6	33,0	158		
Итого за Завтрак								
Обед								
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91		
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99		
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	16,5	78		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	65		
Итого за Обед								
Итого за день								
			21,25	22,53	101,03	689,69		
			48,43	40,89	204,49	1379,49		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
435,1	Суфле творожное запеченное	200	28,53	19,11	26,47		397,64
283	Чай с сахаром	200			9,98		39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5		182
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1		66,10
38,00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80		47,00
Итого за Завтрак			34,61	27,46	84,88		732,64
Обед							
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16		100,62
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,90	8,87		182,53
172	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76		171,65
283	Чай с сахаром	200			9,98		39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5		130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед			24,91	23,58	100,67		712,70
Итого за день			59,52	51,04	185,55		1445,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,50	38,70		271,85
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7		39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00		156
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0		52,50
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5		62
Итого за Завтрак			17,45	18,29	85,90		581,35
Обед							
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,3		133,16
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	10,05	9,58	9,10		162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5		177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98		39,9
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50		78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8		66
Итого за Обед			21,35	22,16	93,17		656,83
Итого за день			38,80	40,45	179,07		1238,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
211,25	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	
269,00	Какао на молоке	200	3,7	3,9	26,0	153	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,80	0,6	33,0	156	
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак			20,74	25,40	118,38	787,26	
Обед							
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	
131,73	Плов из мяса птицы (филе)	240	20,28	28,20	49,77	533,18	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130	
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110	
Итого за Обед			30,42	34,96	121,73	920,14	
Итого за день			51,16	60,36	240,11	1707,40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			21,43	20,76	77,29	583,55
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
97,65	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			24,6	30,1	105,9	791,2
Итого за день			46,01	50,89	183,23	1374,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	23,50	41,47	444,28	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33,0	156	
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак			22,18	31,75	94,38	753,28	
Обед							
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,90	4,95	8,93	88,76	
96,20	Гуляш	50/50	15,31	16,70	3,53	225,56	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			31,38	26,99	112,82	818,21	
Итого за день			53,56	58,74	207,20	1571,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
543,00	Митбол с томатным соусом	80	8,00	8,00	9,00	145,00		
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		
Итого за Завтрак			19,88	18,04	81,64	575,18		
Обед								
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,10	4,50	10,30	89,40		
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81		
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8		
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65		
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95		
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66		
Итого за Обед			23,21	22,26	116,29	757,66		
Итого за день			43,09	40,30	197,93	1332,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,22	25,08	82,72	628,65
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	10,05	9,58	9,10	162,58
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			31,06	19,73	142,80	871,79
Итого за день			48,28	44,81	225,52	1500,44
Итого за период			501,34	485,84	2037,08	14568,03
Итого за период			50,13	48,58	203,71	1456,80