

Утверждаю.

Директор школы  Хатмуллина Л.Р.



Двухнедельное меню
в МБОУ СОШ с.Шулганово на 2024-2025 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак:1-4(бесплат),1-4 ММС,1-4 кл ОВЗ					
208	Каша пшенная с маслом	180/5	6.5	8.0	30.7	221
268\234	котлеты из говядины с томатным соусом	50/30	7.78/0.34	5.78/1.40	7.85/2.05	114,38/22.37
283	чай с сахаром	200	0.1	-	9.10	35.0
1	хлеб	60	4	0.5	27.5	130
	Сок ОВЗ	200	-	-	23	92
	Итого за прием		18.72	15.68	100.2	484.75
	Завтрак: ММС 5-11 классы, 5-11РП					
208	Каша пшенная	250/5	9.1	11.1	42.6	307
268/234	Котлеты из говядины с томатным соусом	50/30	7.78/0.34	5.78/1.40	7.85/2.05	114.38/22.37
283	Чай с сахаром	200/7	0.1	-	9.10	35.0
1	Хлеб	60	4	0.5	27.5	130
	Итого за прием		21.32	18.78	94.42	570.75
	ОВЗ 1-4кл,обед (ОВЗ)					
63	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.09	6.33	10.64	107.83
219	Филе курицы припущенная с овощами	100	2.96	15.1	16.7	291
227	макаронные изделия с маслом	200	7.36	7.06	47.10	281.5
1	Хлеб	60	4	0.5	9.8	130
284	компот их сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.6
	Итого за прием		16.53	28.99	103.64	889.93

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак: 1-4(бесп),1-4 ММС,ОВЗ 1-4					
241	картофельное пюре	200	4.1	6.3	26.70	187
209	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/30	11.12	13.55	9	208.89
294	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.07	0.01	15.31	61.62
1	Хлеб	60	4	0,5	24.5	130
1	винегрет	60	0.75	6.08	4.99	77.56
	Итого за прием		20.4	26.44	80.5	665.07
	Завтрак: ММС 5-11кл, РП 5-11 кл					
241	картофельное пюре	200	4.1	6.3	26.70	187
209	Котлеты из мяса птицы говяжьи с томатным соусом	60/30	11.12	13.55	9	208.89
1	Хлеб	60	4	0.5	24.5	130
294	чай сахаром и лимоном	200/7	0.07	0.01	15.31	61.62
1	винегрет	60	0.75	6.08	4.99	77.56
	Итого		20.4	26.44	80.5	665.07
	Обед ОВЗ 1-4					
1	Винегрет овощной	100	0.70	5.10	3.8	64
63	суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91
131	плов из мяса птицы	180	17.10	21.40	28.40	377
299	кисель	200	11.2	0	24.11	11.87
1	хлеб	60	2.4	0.3	13.8	66
	Итого		36.31	31.35	89.6	661.78
	Итого за прием					

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд		Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергитическая ценность
Завтрак :ММС 1-4кл, 1-4(бесп),1-4 ОВЗ						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с том.соусом	70/30	11.12	13.55	9	202.89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.3	5.9	34.23	211.6
1	Хлеб	60	4	0.5	24.5	130
269	Какао с молоком	200	3.70	3.90	25.90	153
	Итого за прием		24.12	23.85	93.63	697.49
Завтрак: 5-11 кл (РП),ММС 5-11кл						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с том.соусом	70/30	11.12	13.55	9	202.89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.74	4.54	49.42	269.48
1	Хлеб	60	4	0.5	24.5	130
269	Какао с молоком	200	3.70	3.90	25.90	153
	Итого за прием		26.56	22.49	108.82	755.37
ОВЗ ,1-4кл, обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1.43	5.09	9.50	75.35
42	Рассольник ленинградский	250	10.18	7.78	2.17	119.99
181	Жаркое по домашнему	180	18.40	14.10	18.10	273.30
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.1
1	хлеб	60	4	0.5	24.5	130
	Итого за прием		34.26	27.72	79.62	702.74

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак :ММС1-4 классы, бесплат. 1-4 кл ,1-4 кл ОВЗ					
131	Плов из мяса птицы	180	17.10	21.40	28.40	377
283	Чай с сахаром	200	0.1	-	9.10	35
1	Хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
11.29	Яблоко	150	0.60	0.6	14.70	70.50
	Итого за прием		23.06	25.88	100.32	687.5
	Завтрак: ММС 5-11 классы, РП 5- 11 кл					
131	Плов из мяса птицы	200	19	23.77	31.55	418
283	Чай с сахаром	200	01.	-	9.10	35
1	Хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
11.29	Яблоко	150	0.60	0.6	14.70	70.50
			24.96			
	Итого за прием		24.96	28.25	103.47	728.5
	ОВЗ 1-4, обед					
37	Борщ	250	1.90	6.66	10.81	111,11
234/268	Котлеты мясные в томатном соусе	50/30	0.34/7.78	1.40/3.78	4.05/7.85	27.37/114.38
181	Каша гречневая с сливочном маслом	150/5	6.60	5.72	37.88	229.50
283	Компот из сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.6
1	Хлеб	60	4	0.5	24.5	130
	Итого за прием		20.74	18.06	142.37	688.95

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак :ММС 1-4 кл,1-4 бесплат,1-4 ОВЗ					
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5.1	6.62	32.61	210,13
283	Компот из сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.6
1	Хлеб	60	4	0,5	27.5	130
42	Сыр	15	3.48	4.40	-	55
15.2	Сок	0.2	1	0.20	2.20	0.2
14	Сливочное масло	10	-	8.2	0.10	75
	Итого за прием		13.78	18.97	56.84	541.03
	Завтрак: ММС 5-11 классы, 5-11РП,					
114	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	7.56	8.14	53.53	318.36
283	Компот из сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.6
1	Хлеб	60	4	0.5	27.5	130
42	Сыр порциями	15	3.48	4.40	-	55
15.2	сок	0.2	1	0.20	2.20	0.2
14	Сливочное масло	10	-	8.2	0.10	75
	Итого за прием		16.16	21.44	102.73	658.16
	ОВЗ1-4 кл,обед					
56	Суп лапша домашняя	250	2.54	4.89	13.9	109.38
209	Биточки из мяса птицы с том.соусом	90	9.92	11.21	6.77	167.48
242	Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.1	213.90
283	Компот из черной сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.60
1	Хлеб	60	4	0.5	24.5	130
	Итого за прием		20.84	24.68	95.67	700.36

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак : ММС 1-4,бесплат.1-4 кл,1-4 кл ОВЗ					
214	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11.1	12.8	32.20	293
269	Какао с молоком	200	3.70	3.90	25.90	153
1	Хлеб	60	4	0,5	24,5	130
11.29	яблоко	150	0.60	0.6	17.70	70.50
	Итого за прием		19.4	17.8	100.3	646.5
	Завтрак: ММС 5-11кл,РП 5-11кл					
214	Макаронные изделия с тертым сыром	200/30/10	14.9	16.8	43	388
269	Какао с молоком	200	3.70	3.90	25.90	153
1	Хлеб	60	4	0.5	24.5	130
11.29	Яблоко	150	0.60	0.6	17.70	70.50
	Итого за прием		23.2	21.8	111.1	741.5
	ОВЗ 1-4 кл, обед					
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9.76	6.82	19.01	175.10
214	Рагу из птицы	175	15.38	19.59	18.20	308.58
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.48	0.25	26.81	111
1	Хлеб	60	4	0.5	27.5	130
	Итого за прием		29.62	27.16	91.52	724.68

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	1-4 кл , 1-4 кл ММС,завтрак,1-4 ОВЗ					
265/202	Тефтели с рисом с томат.соусом	60/30	8.24/0.16	12.18/1.1	8.50/1.57	176.53/16.85
209	Каша пшеничная с сливочным маслом	180/5	6.5	7.3	31.9	213
1	Хлеб	60	4.56	0,48	29.52	141
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	-	15.31	61.62
	Мандарин (ОВЗ)	80				
	Итого за прием		19.56	18.72	86.26	590.1
	5-11 кл(РП) , 5-11 ММС					
265/202	Тефтели с рисом с томат.соусом	60/30	8.24/0.16	12.18/1.1	8.50/1.57	176.53/16.85
209	Каша пшеничная с сливочным маслом	250	9.1	10.1.	44.3	296
1	Хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	-	15.31	61.62
	Итого за прием		23.17	21.52	98.66	673.1
	1-4 кл ОВЗ ,обед					
63	Суп карт.с бобовыми и гренками	250/20	7.90	4.30	31.50	199
283	Чай с сахаром	200	0.1	-	9.1	35
1	хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
191	мясо тушеное(филе грудки)	100	17.50	6.10	2.99	136.51
239	картофель отварной	180/4	3.70	8.40	32.60	219
			33.76	19.28	105.71	757.51
	Итого за прием					

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак :ММС 5-11 классы,РП 5-11 кл					
131	Плов из мяса птицы	180	17.10	21.40	28.40	377
283	Чай с сахаром	200	1.4	1.6	17.30	89.32
420.06	Хлеб	60	4.56	0,048	29.52	141
11.29	яблоки	150	0.6	0.5	17.70	70.50
25	Салат из свеклы	80	1.1	6.6	5.3	84
	Итого за прием		24.76	30.14	98.22	768.82
	Завтрак: многодетные 1-4 классы, 1-4 кл,1-4 кл ОВЗ					
131	Плов из мяса птицы	180	17.10	21.40	28.40	377
296	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.6	17.30	89.32
25	Салат из свеклы	80	1.1	6.6	5.3	84
1	Хлеб	60	4.56	0.048	29.52	141
15.2	Сок (ОВЗ)	0.5	1	0.2	2.2	0.2
11.29	Яблоки	150	0.6	0.5	17.70	70.50
	Итого за прием		25.76	30.34	100.42	768.82/762.02
	ОВЗ 1-4 кл					
65	Суп крестьянский с крупой	250	2.10	5.60	12.40	113
92	гуляш	90	14.19	14.75	2.63	208
228	Макаронные изделия	150	5.30	5.90	34.23	211.6
1	Хлеб	60	4.56	0.048	-	141
283	Чай с сахаром	200	-	-	9.98	39.9
	Итого за прием		26.15	26.6	59.24	713.5

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергитическая ц
	Завтрак :ММС1-4 классы, бесплат. 1-4 кл ,1-4 ОВЗ					
202\265	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8.24/0.16	12.18/1.1	8.50/1.57	176.53/16.85
283	Чай с сахаром	200	0.1	-	9.10	35
1	Хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
679	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7.46	5.61	35.84	230.45
	Итого за прием		20.52	19.37	84.53	599.83
	Завтрак: ММС 5-11 классы, РП 5- 11 кл					
202/265	Фрикадельки с томатным соусом	60/30	8.24/0.16	12.18/1.1	8.50/1.57	176.53/16.85
283	Чай с лимоном и сахаром	200	01.	-	9.10	35
1	Хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
679	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8.95	6.73	43	276.53
	Итого за прием		22.01	20.49	91.69	645.91
	ОВЗ 1-4 кл, обед					
43	свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104,16
209	Котлеты куриные припущ.в томатном соусе	70/30	11,12	13,55	9	202,89
247	Картофельное пюре с морковью	200	4.10	4.62	29.46	175,78
283	Компот из сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79,60
1	Хлеб	60	4.56	0.48	29.52	141
4	Салат из белкочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Итого за прием		22.67	30.05	102.75	773.45

День: пятница Неделя: вторая

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд		Выход,г	Белки,г	Жиры,г г	Углеводы,г	Энергитическая ценность ,ккал
	Завтрак :ММС 1-4 кл,1-4 бесплат,1-4 ОВЗ					
311	Каша молочная « Дружба»	150/4	4.7	6.1	25.1	174
284	Компот из сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.6
1	Хлеб	60	4	0,5	27.5	130
365	Сливочное масло	80	0.88	0.16	3.04	19.20
	Сок	200	1	0.2	20.20	92
42	сыр	10	2.60	2.65	0.35	36
	Итого за прием		13.3	9.61	101.80	531
	Завтрак: ММС 5-11 классы, 5-11РП					
311	Каша молочная «Дружба»	200/7	6.3	8.1	33.50	232
284	Компот из сухофруктов	200	0.12	-	19.40	79.6
1	Хлеб	60	4	0.5	27.5	130
365	Сливочное масло	10	0.1	7.2	0.10	66
15.2	Сок	0.2	1	0.2	20.20	92
42	сыр	10	2.60	2.65	0.35	36
	Итого за прием		13.12	18.65	101.05	635.6
	ОВЗ1-4 кл, обед					
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7.90	4.30	31.50	199
43	Котлеты куриные припущенные в томатном соусе	70/30	11.12	13.55		167.48
225	рис припущенный	180	4.46	6.53	45.32	258.07
284	компот из яблок с лимоном	200	0.25	-	25.35	104.4
1	Хлеб	60	4	0.5	27.5	130
	Итого за прием		26.44	22.54	126.08	815.19