

Согласовано:

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения СОШ с.Знаменка
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан

 О.Ю.Вольвич

« 1 » 09 2024г.



Утверждаю:

ИП Горбачевская И.И.

 И.И.Горбачевская

« 1 » 09 2024г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет (осенне-зимний период)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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							
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00	
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
		500	16,31	18,29	67,46	528,60	
Обед							
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
		735	33,73	27,96	97,75	775,10	
Итого за Обед							
Итого за день							
			50,04	46,25	165,21	1303,70	

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

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
528лф	Тфтели куриные	100	8,20	8,52	3,54	145,00	
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
		530	16,21	15,12	67,73	494,47	
Обед							
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		700	25,46	22,88	102,19	716,45	
Итого за день		1220	41,67	38,00	169,92	1210,92	

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

День: среда
 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							
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,82	7,38	2,84	117,68	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак		505	19,64	12,19	77,4	498,08	
Обед							
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	
53лф	Котлета рыбная с томат соусом	90	13	3,1	9,9	120	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	
283	Чай с сахаром	200	0	0	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			26,47	18,15	124,36	764,7	
Итого за день		810	46,11	30,34	201,76	1262,78	

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		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
227,7	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	23,37	8,57	21,09	259,1	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38,10	Яблоко	125	0,48	0,48	11,76	56,00	
Итого за Завтрак		503	27,91	15,35	70,43	537,88	
Обед							
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	
283	Чай с сахаром	200	0	0	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		795	23,87	23,22	95,86	686,05	
Итого за день		1298	51,78	38,57	166,29	1223,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	4,6	9,96	32,25	237,47	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187	
		500	22,18	23,59	78,37	615,47	
Обед							
54,47	Расольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,95	9,48	8,57	159,02	
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		775	22,79	21,43	102,10	690,88	
Итого за день		1275	44,97	45,02	180,47	1306,35	

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

День: понедельник

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							
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	
269	Какао на молоке	200	3,7	3,9	26	153	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38,1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
		518	17,59	23,15	96,46	666,79	
Обед							
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06	
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
		720	23,75	23,21	99,14	698,17	
Итого за Обед		1238	41,34	46,36	195,6	1364,96	

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

День: вторник
 Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

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							
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,5	25	117	
Итого за Завтрак		500	17,13	17,52	65,06	486,09	
Обед							
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	
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		730	22,1	24,3	96,0	689,2	
Итого за день		1230	39,23	41,83	161,09	1175,32	

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

День: среда
 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						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56
Итого за Завт		528	17,31	22,36	73,57	566,60
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	90	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		730	27,55	24,25	97,82	718,06
Итого за день		1258	44,86	46,61	171,39	1284,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,35П	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	179,00
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
		525	19,71	20,95	67,03	537,47
Обед						
2,10	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	12,12	2,86	16,07	139,0
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			27,36	20,21	126,01	795,47
Итого за день			47,07	41,16	193,04	1332,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35		185,91
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66			35
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7		187
Итого за Завтрак			22,12	27,55	70,13		617,91
Обед							
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49		142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57		159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14		243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89		78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22		104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед			28,28	22,92	124,49		816,13
Итого за день			50,40	50,47	194,62		1434,04
Итого за период			457,47	424,61	1799,39		12899,60
Итого за период			45,75	42,46	179,94		1289,96