

Утверждаю директор МБОУ СОШ с.Красная Башкирия

 Абдуллина Н.М.

2-х недельное меню для обучающихся МБОУ СОШ с.Красная Башкирия в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
114,00	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
42,00	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80
283,00	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,0
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,80	47,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
Итого за Обед		620				

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56,00	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,36	77,4
46,00	Хлеб пшеничный обогащенный	20	3,05	0,3	20,1	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
	Булочка	80				
		580				

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
311,00	Плов с мясом	250	16,07	27,36	35,58	452,82
299	Кисель	200	0,2	0	3,90	16,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
	Фрукт	150				
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
Итого за Обед		650				

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
311,00	Плов с мясом	250	16,07	27,36	35,58	452,82
299	Кисель	200	0,2	0	3,90	16,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
	Фрукт	150				
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
Итого за Обед		650				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
491,00	Азу по татарски	250	16,00	11,00	7,12	190,00
	Фрукт банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	21,2	102
Итого за Обед						

650

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
	Борщ "Краснодарский"	250	2,00	3,50	13,0	91,50
402,00	Компот из смеси	200	0	0	19,36	77,4
	Фрукты	60				
46,00	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,3	20,1	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	20,1	102
Итого за Обед						

560

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
190,00	Каша " Дружба"	250	5,15	8,87	28,95	216,94
	Шоколад " Аленка"	15				
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3	0	20	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	20,1	102
Итого за Обед						

515

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
43,00	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16
380,00	Булочки	80				
	Кофейный напиток	200	3,29	3,3	24,14	139,7
46,00	Хлеб пшеничный	20	3	0	20	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	20,1	102

580

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
595,00	Рагу из мяса птицы	250	5,50	5,50	26,20	226,60
	Фрукты	150	0	0	19,36	77,4
402	Компот из сухофруктов	200	2,00	3,50	13,0	91,50
46,00	Хлеб пшеничный	20	3	0	20	95
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	20,1	102
Итого за Обед						

650

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
380,00	Рис с овощами	200	1,00	14,50	42,76	319,80
	Сок 0,2	200				
283,00	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,0
46,00	Хлеб пшеничный	20	3	0,0	20,0	95
	Хлеб обогащенный	90	18	4,6	10,4	163
47,00	Хлеб ржаной	30	3,3	0,4	20,1	102
Итого за Обед						

740

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
259,0	Суп рисовый с мясом	250	5,46	8,00	14,36	149,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
	Коржики	200				
46,00	Хлеб пшеничный	20	3	0,0	20,0	95
47,00	Хлеб обогащенный	30	3,3	0,4	20,1	102
Итого за Обед						

700