

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ с. Нугуш

 Габбасова Г.Ш.



«16» 09 2022 г.



ИП Бикташева С.В.

«16» 09 2022 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей возрастных категорий от 12 до 18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 12 до 18 лет

День: понедельник

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						
302	Каша пшеничная молочная вязкая	250/10	8,17	8,17	41,77	274,7
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	560				
Итого за Завтрак			19,98	16,03	84,35	552,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 12 до 18 лет

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						
98	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,39	13,42	11,22	204
212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,95	5,14	44,26	251,2
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			20,44	19,16	97,58	632,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 12 до 18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая) или котлеты из рыбы	50/50	15,46	7,78	3,13	144
512	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
685	Чай витаминизированный	200			9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,8	0,72	39,6	171,6
Масса порций		540				
Итого за Завтрак			23,96	14,4	76,43	520,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 12 до 18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
205	Котлеты куриные с соусом	60/40	9,82	14,48	11,91	217
297	Каша рисовая рассыпчатая	200	3,58	3,9	36,8	200
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	540				
Итого за Завтрак			17,6	19,08	98,91	627,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возраст : с 12 до 18 лет

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						
302	Каша молочная" Дружба" с маслом	200/10	6,4	8,6	33,5	237,2
289	Какао с молоком(2вариант)	200	3,6	3,3	13,7	98
1	Яблоко	100	0,5	0,5	12,3	59
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	142,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Масса порций	570				
Итого за Завтрак			17,13	15,66	92,5	571,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 12 до 18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/10	7,38	9,08	34,85	250,9
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
1	Яблоко	100	0,5	0,5	12,3	59
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	560				
Итого за Завтрак			14,61	12,84	89,25	522,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возраст : с 12 до 18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	9,33	180,64
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
648	Кисель из плодового годного концентрата	200	0	0	20	76
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	540				
Итого за Завтрак			23,16	19,61	107,73	687,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возраст : с 12 до 18 лет

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	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,56	41,44	399,79
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			22,3	21,86	89,74	631,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 12 до 18 лет

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						
469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
Масса порций		520				
Итого за Завтрак			17,01	16,35	75,15	508,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возраст : с 12 до 18 лет

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						
196	Гуляш из говядины	90	14,1	14,8	2,62	200,45
685	Макаронные изделия отварные	180	5,94	4,23	35,46	207
8	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
	Масса порций	610				
Итого за Завтрак			27,34	22,83	84,68	646,95