



**Меню основного (организованного)
школьного питания. Благовещенского района
Республики Башкортостан**

Возрастная категория: 11 – 18 лет

День: понедельник							
Неделя: 1							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	x
175	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	4,21	7,27	43,29	255,21	x
274	Чай витаминизированный	215	0,2		10,75	40,85	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
Итого за Завтрак			16,38	19,47	77,51	551,59	
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240/10	2,09	6,33	10,67	107,83	x
219	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая)	50/50	10,37	5,74	5,36	114,49	x
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			25,63	20,09	123,32	778,47	
Итого за день			42,01	39,56	200,83	1330,06	

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	x
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	x
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	x
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
Итого за Завтрак			16,64	15,13	85,62	544,75	
Обед							
1,00	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	x
46	Суп картофельный с клецками	220/30	3,34	2,94	15,04	99,95	x
131,8	Плов из мяса птицы	220	18,6	20,4	45,6	439	x
299	Витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			28,55	30,22	110,83	828,51	
Итого за день			45,19	45,35	196,45	1373,26	

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	60/40	11,12	13,6	9	202,89	x
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,84	6,56	43,8	261,72	x
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	x
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
Итого за Завтрак			24,79	25,06	89,40	684,21	
Обед							
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,55	19,49	142,91	x
191,00	Мясо тушеное	50/50	17,5	6,1	2,99	136,51	x
138,06	Картофельное пюре	200/4	4,39	6,77	29,4	243,33	x
283,00	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			33,54	18,22	102,28	753,75	
Итого за день			58,33	43,28	191,68	1437,96	

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,49	8,97	35,13	247,9	x
165	Пирожок с творогом печеный	50	4,5	3,7	20	114,66	x
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	x
Итого за Завтрак			14,89	15,07	99,32	583,63	
Обед							x
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,9	6,66	10,81	111,11	x
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	10,97	13,1	9,27	198,87	x
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,44	6,48	54	316,56	x
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,4	79,6	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8		x
Итого за Обед			29,08	27,04	134,78	836,14	
Итого за день			43,97	42,11	234,10	1419,77	

День: Пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13	x
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,33	0,5	24,33	130	x
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6	x
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80	x
Итого за Завтрак			15,11	14,52	74,84	508,73	
Обед							
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38	x
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	11,06	10,53	9,52	176,69	x
184	Каша перловая рассыпчатая	200/5	6,09	5,21	42,11	256,76	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	117	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			25,41	21,59	125,72	804,48	
Итого за день			40,52	36,11	200,56	1313,21	

День: Понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
211,56	Макароны с сыром	200	11,79	15,68	41,34	354,88	x
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	x
1,00	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	x
Итого за Завтрак			14,39	23,68	78,27	592,53	
Обед							
48	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	240/10	2,09	6,33	10,67	107,83	x
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	250	20,25	23,83	18,79	371,88	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,4	23	110	x
Итого за Обед			29,75	31,22	98,85	798,36	
Итого за день			44,14	54,9	177,12	1390,89	

День: Вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,7	13,57	9,83	200,71	x
175	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,44	6,48	54	316,56	x
274,00	Чай витаминизированный	200	0,2		10	38	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,33	0,2	9,7	48,67	
	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80	x
Итого за Завтрак			24,87	23,25	92,73	683,94	
Обед							
23	Салат из свеклы отварной	60	0,89	3,05	5,7	45,21	x
42	Рассольник ленинградский	240/10	5,03	11,3	32,38	149,6	x
97,64	Жаркое по-домашнему	220	14,13	17,25	25,77	315,19	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			25,86	32,56	124,04	784,65	
Итого за день			50,73	55,81	216,77	1468,59	

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
195	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	15,97	17,53	39,14	377,58	х
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	х
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	х
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,8	х
162	Сок	100	0	0	10	45	х
Итого за Завтрак			19,40	23,73	85,84	640,38	
Обед							
65	Суп крестьянский с крупой	240/10	2,1	5,6	12,4	113	х
96,19	Гуляш	50/50	15,3	16,7	3,5	225,6	х
228	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,36	7,08	41,08	253,92	х
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	х
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	х
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	х
Итого за Обед			29,51	30,18	107,38	823,52	
Итого за день			48,91	53,91	193,22	1463,90	

День: Черверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
203	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	8,95	9,2	5,25	141,67	x
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,79	10,35	41,96	302,06	x
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
27,01	Сыр (порциями)	15	3,9	3,98	0,53	53,34	x
Итого за Завтрак			24,71	23,84	77,65	631,69	
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	x
43	Свекольник	240/10	1,93	6,34	10,05	104,16	x
174	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	8,95	5,48	9,16	121,07	x
138,21	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,99	192,51	x
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,63		27,9	114	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			21,49	22,93	119,59	769,75	
Итого за день			46,20	46,77	197,24	1401,44	

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,49	8,97	35,13	247,9	x
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	x
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	x
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	x
42	Сыр (порциями)	15	3,9	3,98	0,53	53,34	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,2	80	x
Итого за Завтрак			15,77	23,65	68,66	555,24	
Обед							
63	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,55	19,49	142,91	x
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	11,06	10,53	9,52	176,69	x
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,08	x
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	x
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,25	0,5	27,5	130	x
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	x
Итого за Обед			27,23	22,57	134,52	852,33	
Итого за день			43,00	46,22	203,18	1407,57	