

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____


Дата _____



УТВЕРЖДАЮ

ИП Г.Р.Рязпова
А.Я.Рязпов

Дата


28/11/2022



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС с 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Многодетные ст классы

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленые	20			1	4	2	494
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	194	1	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		550	17	15	103	619	22	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Многодетные ст классы

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,22
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Печенье сдобное	10	1	2	7	133		47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		551	21	21	100	701	8	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Многодетные ст классы

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	6	19,03
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	2	521
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		574	29	30	107	759	9	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Многодетные ст классы

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	4	34,09
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	31	107,02
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		572	21	12	83	469	41	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Многодетные мл классы

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			9	25		92,04
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192		1,04
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	11,08	17,28	96,33	509,2	15	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Многодетные ст классы

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283		77,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	496
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		547	14	7	107	489	43	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Многодетные ст классы

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	4	64,17
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	1	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Итого за завтрак	560	24	28	105	695	5	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Многодетные мл классы

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	28	133,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Печенье сдобное	30	2	5	21	399		132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Итого за завтрак	545	23	30	92	908	51	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Многодетные ст классы

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228		67,02
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	20	468
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Итого за завтрак	565	22	12	108	578	55	

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Многодетные ст классы

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с сахаром	200			9	25		92,04
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192		1,04
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	12,08	18,28	98,33	523,2	15	
Итого за период		5602	194,16	190,6	999,66	6250,4	256	
В среднем за период		560,2	19,416	19,06	99,966	625,04	25,6	