



Двухнедельное меню для учащихся 5- 9 классов
из многодетных малообеспеченных семей
в филиале МОБУ ООШ с. Умирово ООШ с. Килеево
на 2023-2024 уч.год

Утверждаю
Директор школы:
_____/Хуснутдинов Р.Х./

**Рацион: Школьное
меню**

День: Понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	10,7	5,2	5,6	113
332	Макаронные изделия отварные	220/10	8	8,1	48,9	311
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33	152
Итого за завтрак		610	22,5	13,9	96,6	612

Рацион: Школьное меню

День: Вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
289	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,7	179
520	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
420,02	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Завтрак		610	20,2	17,7	83,7	584

Утверждаю
Директор школы:
Хуснутдинов Р.Х.

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,9
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
420,02	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	1	55	253
Итого за Завтрак		680	12,72	9,71	110,59	568,9

Рацион: Школьное меню

День: Четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
492	Плов из курицы	220	20,02	25,5	35,3	458,4
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33	152
8,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			27,4	29,7	94,15	764,15

Утверждаю

Директор школы: _____

Хуснутдинов Р.Х.

**Рацион: Школьное
меню**

День: Пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/8	5,0	8,2	31	220
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
366	Сыр(порциями)	10	2,63	2,66	0	35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		588	14,73	14,76	78,8	510

**Рацион: Школьное
меню**

День: Понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
333,00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,1	12,8	32,2	293
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	4Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
401,08	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		548	15,36	19,6	84,2	580,88

Утверждаю

Директор школы: _____

Хуснутдинов Р.Х.

**Рацион: Школьное
меню**

**День: Вторник
Неделя: 2**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461,00	Тефтели (1 вариант)	90/30	10,6	16,7	14,2	254
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	250/10	14,7	11,9	64,4	455
305	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Завтрак		640	28,9	29,2	135,1	956

**День: Среда
Неделя: 2**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2862,00	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
2860,00	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
305	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	100	6	1,0	55,0	253
366,00	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60		35
365	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого за Завтрак		670	11,59	16,99	212,47	601,23

**Рацион:
Школьное
меню**

День:
Неделя:2 Четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
471	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	90/30	10,7	9,6	8,4	165	
520	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	
692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	9,4	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33	152	
366	Сыр(порциями)	10	2,6	2,6		35	
Итого за Завтрак			620	24,5	22,9	87	661

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

311	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,9	10,8	41,9	300
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33	152
155,02	Кисломолочный продукт для детского питания	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		630	18,1	17,8	94	612