

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Верхнекудашево муниципального района Татышлинский район Республики Башкортостан



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (1-4 кл)

Рацион: Школьное
меню

День: понедельник
Неделя: I

№ 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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13,00	10,37	199,33
222	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,80	7,70	46,90	289,30
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5
284	Компот из сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66

ацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,00
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,3	89,32
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак						
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,90	6,66	10,81	111,11
98	Котлеты мясные	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед						
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
213	Макароны, запеченные с сыром	250	14,70	16,56	61,81	456,45	
269	Какао с молоком	200	3,70	3,90	25,90	153,00	
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,10	66,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Обед							
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58	
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,0	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,80	66,00	
Итого за Обед							
Итого за день							

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша "Артек" молочная вязкая	200	6,44	1,67	33,07	174,22
283	Чай с сахаром	200	0,10		9,10	35,00
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
365	Масло сливочное	8	0,1	5,7	0,1	53
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47,00
Итого за Завтрак						
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,40	113,00
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед						
Итого за день						

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	80/40	10,80	16,70	13,40	248,00	
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180/5	10,48	6,52	54,00	316,57	
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36	
Итого за Завтрак							
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,1	
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78	
281	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тический
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
203	Каша "Дружба"	250	5,40	9,10	28,10	203,00	
218	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
294	Хлеб пшеничный						
1	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,10	66,0	
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36	
	Йогурт	100	9,56	2,56	3,6	49,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
4	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00	
43	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	110	13,20	14,31	8,90	223,28	
174	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	
242	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64	
281	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	