СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ ___

_____

Дата _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Дата _____

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся из ММС, с 7 до 11 лет и 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях МР Альшеевский район РБ.

(осень)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	понедельник		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,09	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
	Сок фруктовый	100	1		26	92	191	
Итого за завтрак		**510**	13	7	96	492		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	понедельник		Сезон: осень			
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,09	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
	Сок фруктовый	100	1		26	92	191	
Итого за завтрак		**510**	13	7	96	492		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	вторник		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	1	88	187	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**492**	14	12	69	468		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	вторник		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107.1	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	6	4	1	88	187	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**523**	15	12	73	492		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	среда		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**504**	21	18	90	611		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	среда		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77.02	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
	Соус томатный	50	1	3	3	34	593.07	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**555**	23	20	98	665		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	четверг		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**539**	21	22	82	623		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	четверг		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65.02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**570**	22	23	88	646		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	пятница		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	180/4,5	6	7	27	209	73	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143,01	
Итого за завтрак		**444.5**	12	10	76	404		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	пятница		Сезон:	осень		
		Неделя:	1,3,5	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	180/4,5	6	7	27	209	73	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143,01	
Итого за завтрак		**444.5**	12	10	76	404		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	понедельник		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
9.5								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**514**	21	20	99	700		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	понедельник		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65.02	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		**550**	22	21	108	735		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	вторник		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная Дружба	180/4,5	6	7.9	33	217.3	74.02	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
		439.5	10	8.9	68	379.3	383.1	

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	вторник		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная Дружба	180/4,5	6	7.9	32.5	217.3	74.02	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102.04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
		439.5	10	8.9	67.5	379.3	383.06	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	среда		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6.41	37	237.4	77.09	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**510**	13	7.41	83	446.4		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	среда		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288	77.04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		**545**	15	9	93	509		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	четверг		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**600**	16	20	89	575		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	четверг		Сезон:	осень		
		Неделя:	2.4	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**600**	**16**	**20**	**89**	**575**		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	пятница		Сезон:	осень		
		Неделя:	2	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецепту ры	стоимоست ь
			Б	Ж	У			
завтра								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Буккены с картофелем	100	4	3	25	140	112	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**514**	15	10	126	628		71.09

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	пятница		Сезон:	осень		
		Неделя:	2	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69.02	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Буккены с картофелем	100	4	3	25	140	112.03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		**549.5**	16	11	140	719		78.02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети из ММС,РП, (1-4 классы)		День:	пятница		Сезон:	осень		
		Неделя:	2	Возрастная категория:7-11 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
Итого за завтрак		**554**	12	8	115	554		71.09
Итого за период		**5067**	**156**	**135.3**	**878**	**5327**		
В среднем за период		**506.7**	**15.6**	**13.53**	**88**	**532.7**		

Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День:	пятница		Сезон:	осень		
		Неделя:	2	Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическ	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69.02	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207.01	
Итого за завтрак		**589.5**	13	9	129	645		78.02
Итого за период		**5286.5**	**164**	**141.9**	**929**	**5616**		
В среднем за период		**528.65**	**16.4**	**14.19**	**92.9**	**561.6**		