

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			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	
Итого за Завтрак							
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем со	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	

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,70	5,47	36,50	218,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	0,00	54,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70
Итого за Завтрак						
Обед						
23	Салат из свежкл отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Жаркое по-домашнему	180	18,40	14,10	18,10	273,30
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,80	66,00
Итого за Обед						
Итого за день						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)						

Неделя: 1

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая
			Б	Ж	У	Б	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	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)								
Рацион: Школьное меню								

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13	
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70	
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40		55	
	Йогурт	100	9,56	2,56	3,6	49,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
56	Суп-лапша домашняя	250	2,54	4,89	13,9	109,38	
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,92	11,21	6,77	167,48	
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90	
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2	
	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 6)							

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

Неделя: 2						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак							
213	Макароны, запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62	
269	Какао с молоком	200	3,70	3,90	25,90	153,00	
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,10	66,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
		500	14,2	24,4	76,5	585	
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	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,80	66,00	
Итого за Обед							
Итого за день							
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)							

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6			7
Завтрак								
202	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07			193,38
221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	130/5	8,03	4,60	32,00			200,80
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10			35,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70			70,3

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	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 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3
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	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 ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3
365	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						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64

	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							
Итого за период							
Итого за период							