



Двухнедельное меню для учащихся 1- 4 классов
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
1

Неделя:

№ 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						
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	8,90	4,40	4,70	94,00
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,50	4,40	40,00	233,00
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак 535			18,60	9,30	81,30	489,50

Рацион: Школьное меню

День: вторник
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							
289	Биточки паровые	90	8,8	7,3	8	134	
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	
	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127	
Итого за Завтрак			540	16,10	14,10	71,50	485,50

Утверждаю
Директор школы:
/Хуснутдинов Р.Х./

Рацион: Школьное меню

День: среда
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						
71	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	200	4,98	6,56	14,7	136,8
305	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	75	4,5	0,75	41,25	190
171	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
Итого за Завтрак		605	9,98	7,81	93,15	471,8

Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
492	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,60	95,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		575	25,00	27,30	85,55	697,25

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	180/5	4,5	7,3	27,6	196
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		9,3	38
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	0,5	27,5	127
155,02	Кисломолочный продукт для детского питания	110	3,3	3,3	5,5	65
366	Сыр(порциями)	10	2,6	2,6		35
Итого за Завтрак			13,60	13,70	69,90	460,50

ацион: 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	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,8	11,3	28,6	260,00
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	0,5	27,5	127
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75,00
171	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
Итого за Завтрак			13,6	20,6	79,00	547,5

Утверждаю
Директор школы:
/Хуснутдинов Р.Х./

Рацион: Школьное меню

День: Вторник
Неделя: 2

№ 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						
461	Тефтели (1 вариант)	90	8,0	12,5	10,7	190,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312,00
305	Витаминизированный кисель	200			23,5	95,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак 525			21,6	19,8	108,00	723,5

Рацион: Школьное меню

День: Среда
Неделя: 2

№ 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						
2862,00	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,93	100,20	82,00
2860,00	Салат из моркови и с яблоками	80	0,86	0,14	6,90	32,32
305	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	75	5	0,8	41,3	190
365,00	Масло сливочное	10	0	8,3	0,1	75
366,00	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60		35
171	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
Итого за Завтрак		680	9,96	16,22	185,65	559,32

Утверждаю
Директор школы:
/Хуснутдинов Р.Х./

Рацион: Школьное меню

День: Четверг
Неделя: 2

№ 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						
471,00	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	60/30	8,0	7,2	6,3	123,00
520	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	24	168,3
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	0,5	27,5	127
366	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		35
Итого за Завтрак 530			20,10	18,70	72,70	546,80

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" с маслом	180/5	5,7	7,8	30,1	216
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,60	95,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	0,5	27,5	127
155,02	Кисломолочный продукт для детского питания	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		545	15,30	14,70	76,70	502,50

