

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ ____



Дата _____


УТВЕРЖДАЮ

ИП Г.Р.Резьпова
А.Я.Резяпов



Дата 28/04/2022


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

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленные	20			1	4	2	494
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	10,4	11,4	11,7	194	1	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		519	20,4	16,4	101,7	577	22	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	2	72
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,22
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Печенье сдобное	10	1	2	7	133		47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		551	21	21	100	701	7	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	4	19,04
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	2	521
	Соус томатный	30		1	2	22	1	91,04
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		554	29	28	105	736	7	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	4	34,09
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		551	20	12	79	441	36	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			9	25		92,04
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192		1,04
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	11,08	17,28	96,33	509,2	15	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236		77,06
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	40	496
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		515	13	6	100	442	43	
обед								

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,14
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	1	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		540	23	26	101	658	4	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	265	25	133,1
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Печенье сдобное	10	1	2	7	133		47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		505	21	25	78	616	48	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210		67,01
	Рыба.(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	3	434,04
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	20	468

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Хлеб пшеничный	50	17		40	118		128,03
Итого за завтрак	534	34	11	107	560	55	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети из ММС

1-4 классы

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами н С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	1	73
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Бутерброд с маслом	50/10	4	1,28	8,33	49,5		1,04
	Молоко сгущенное	15	1,08		9,75	37,5		100
	Фрукты	140	1	1	14	66	14	101,02
Итого за завтрак		569	12,08	9,28	69,08	384	15	
Итого за обед		5407	204,56	172	937,11	5624,2	252	
Итого за день		540,7	20,456	17,2	93,711	562,42	25,2	