

Рассмотрено на заседании
Управляющего совета
Протокол №1 от 18.08.2022г



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с. Новые Татышлы
Гафуров Р.Г.
Приказ № 95 от 24.08.2022г

Десятидневное меню рационов горячего питания для обучающихся из ММС 5-11 классов МБОУ СОШ с. Новые Татышлы на сезон осень-зима 2022-2023 учебного года

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,00	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	100/50	23,20	11,60	4,70	216,00
466,00	рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43
282,11	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
420,06	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	53
Итого за Завтрак			31,82	23,10	88,10	685,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
649,09	Салат из моркови	30	0,42	1,83	2,25	27,59
103,00	Фрикадельки мясные в томатном соусе	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
302,00	Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	бифилайф	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			24,12	22,61	78,40	630,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98,0	Биточки мясные	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00
211,00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
Итого за Завтрак			26,90	19,70	89,90	647,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
423,18	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,40	5,70	7,50	86,0
	Котлеты мясные	80/40	13,53	13,30	13,58	228,1
138,06	Картофельное пюре	20	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			8,55	7,09	75,35	400,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из белокочанной капусты	80	1,84	4,1	9,34	82,83
180,00	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,20	32,25	237,47
282,11	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,09	32,9	129
420,05	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,1	53
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			15,13	19,40	94,50	633,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213,00	Макаронные изделия с маслом	23	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79

420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
	Сыр порционный	20	5,30	5,3	0,0	70,00
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			19,45	24,81	91,81	674,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80
104,00	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/40	10,80	16,70	13,40	248,00
302,00	Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
283	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,90	55,0
420,02	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			23,11	25,51	79,56	640,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,80	Плов из говядины	200	20,90	20,10	30,50	393,00
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0
420,02	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			24,70	21,00	73,85	590,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,4	5,7	7,5	86
103,00	Котлеты мясные	80/40	13,53	13,30	13,58	228,11
138,06	Картофельное пюре	200/8.	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			24,17	22,56	77,77	612,58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
	Салат из белокочанной капусты	80	1,84	4,1	9,34	82,83
195,00	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,60	7,60	29,50	209,00
283	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
420,05	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	24,75	117
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			15,27	21,32	77,77	567,75
Итого за период						
Итого за период						