

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

30.08.2022



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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123,00	Каша пшеничная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
610,03	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39,00	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			22,90	21,20	119,05	765,75
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/30	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			30,53	27,56	79,35	687,10
Итого за день			53,43	48,76	198,40	1452,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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						
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
78,03	Жаркое по-домашнему	250	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			19,09	22,46	39,76	439,24

Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/30	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	2	0,25	13,75	65
Итого за Обед			22,26	22,48	70,27	573,35
Итого за день			41,35	44,94	110,03	1012,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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						
445,3	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	190	0,8	0,5	12,25	58,8
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			20,59	17,21	95,68	621,68
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/30	1,55	4,11	7,18	72,63
80,55	Рыба, тушенная с овощами	50/60	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	150	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			19,25	19,52	93,37	626,55
Итого за день			39,84	36,73	189,05	1248,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
401,08	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88

121,00	Каша рисовая молочная	230/6	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			10,36	16,50	75,48	469,78
Обед						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/30	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты из мяса птицы	60	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с соусом томатным	150/20	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			22,05	25,90	84,47	660,17
Итого за день			32,41	42,40	159,95	1129,95

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
38,59	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			19,61	17,60	83,98	573,96
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/30	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			19,59	21,03	83,70	602,88
Итого за день			39,20	38,63	167,68	1176,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,03	Жаркое по-домашнему	250	14,97	16,15	1,97	214,08
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			18,97	16,65	39,45	383,98
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/30	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			36,15	29,69	106,51	837,02
Итого за день			55,12	46,34	145,96	1221,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123,00	Каша пшеничная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
610,03	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	190	0,8	0,5	12,25	58,8
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			22,10	21,10	113,83	740,65
Обед						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/30	1,55	4,11	7,18	72,63
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130

Итого за Обед	22,1	24,3	89,0	663,9
Итого за день	44,24	45,44	202,78	1404,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
502,53	Котлеты из мяса птицы	60	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			16,30	15,87	61,55	454,11
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/30	2,03	5,67	10,16	100,62
423,18	Котлеты рыбные	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211,05	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			18,91	16,64	87,34	575,82
Итого за день			35,21	32,51	148,89	1029,93

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
122,00	Каша манная молочная	230/6	7,50	10,20	36,70	268,0
282,11	Кисель витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
38,59	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			11,90	11,15	83,40	482,75
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/30	1,55	4,11	7,18	72,63

97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			15,16	14,56	55,81	414,78
Итого за день			27,06	25,71	139,21	897,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами	50/60	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Итого за Завтрак			17,17	14,72	73,11	493,58
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/30	2,09	5,01	13,9	109,77
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			18,93	23,76	63,85	546,43
Итого за день			36,10	38,48	136,96	1040,01
Итого за период			403,96	399,94	1598,91	11613,44
Итого за период			40,40	39,99	159,89	1161,34