

Согласовано
Советом учреждения
Протокол № 1
От « 23 » 08 2023 г.

Утверждаю
Директор
МОБУ СОШ д. Юнусово
М.А. Фаттахова
От « 23 » 08 2023 г.



Единое (примерное) двухнедельное меню
МОБУ СОШ д. Юнусово
на 2023-2024 учебный год
(от 12 лет и старше)

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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Итого за Завтрак		700	19	25	82	632
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		700	19	25	82	632

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						
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
ТК № 5	Напиток витаминизированный Витоша	200	0	0	19	80
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		570	26	24	80	646
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		570	26	24	80	646

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						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		550	22,3	18,3	77,7	566,5
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		550	22	18	78	567

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,93	28,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Итого за Завтрак		755	19,7	24	97,83	555
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		755	19,7	24	97,83	555

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						
54-3о	Омлет с морковью	200	14,8	20,20	6,90	268,10
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за Завтрак		450	19,1	20,6	51,3	466,3
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		450	19	21	51	466

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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		560	24,92	23,78	80,36	635
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		560	25	24	80	635

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
ТК№ 379	Плов с изюмом	200	4,7	15,1	47,5	347
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный Витоша	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		465	12	20	96	613
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		465	12	20	96	613

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		650	28,5	23,1	76,8	631,2
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		650	28,5	23,1	76,8	631,2

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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		630	20,7	20,7	75,7	572,5
Обед						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		630	21	21	76	573
Итого за период Завтрак		5920	209	221	799	5893
Итого за период Обед		0	0	0	0	0
Итого за период Завтрак		592	20,912	22,068	79,869	589,27
Итого за период Обед		0	0	0	0	0