

СОГЛАСОВАНО


Советом учреждения

Протокол № 1

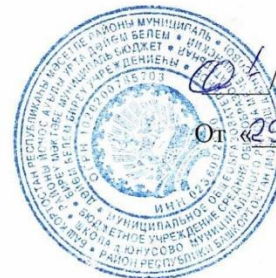
От «29» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ д. Юнусово

 Фаттахова М.Г.

От «29» 08 2022 г.



Единое (примерное) двухнедельное меню
МОБУ СОШ д.Юнусово
На 2022-2023 учебный год
(от 12 лет и старше)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

возрастные категории: 12 -18 лет

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						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	80/40	18,90	9,20	3,80	173,00
610,03	Рис припущенный	180	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			26,69	16,24	79,96	571,69
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	5,50	8,30	92,00
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/30	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			33,61	28,63	102,15	801,86
Итого за день			60,30	44,87	182,11	1373,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 12 -18 лет

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						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	80	0,70	4,00	5,90	62,00
78,03	Омлет запеченный с сыром	200	24,95	26,88	3,28	356,45
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			29,71	31,39	46,87	590,73
Обед						
649,09	Икра морковная	80	1	3	4	46
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	7,50	4,34	29,50	190,00
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	14,30	17,30	14,00	269,0
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			87,20	88,12	201,20	1953,46
Итого за день			116,91	119,51	248,07	2544,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,70	98,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			24,54	20,14	94,55	656,52
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,80
611,02	Рис припущенный	180	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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			19,11	21,11	113,14	719,50
Итого за день			43,65	41,25	207,69	1376,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 12 -18 лет

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						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,06	Картофельное пюре	180	3,60	5,56	24,2	163,00
294,01	Компот из свежих плодов	200			19,0	79
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			39,38	33,85	89,93	58,75
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,50	13,90	252,00
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,70	37,20	216,00
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			28,61	25,57	107,70	780,52
Итого за день			67,99	59,42	197,63	839,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250/7	7,2	10,00	50,10	321,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	13	2,93	2,83		37
Итого за Завтрак			14,13	13,33	87,30	527,00
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	5,00	15,5	119,00
502,53	Биточки из мяса птицы (филе)	100	15,00	21,40	15,15	316,00
234,00	Соус томатный	50	0,50	2,40	3,10	37,00
138,06	Картофельное пюре	180	3,60	5,56	24,2	163,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			26,24	35,06	104,35	846,90
Итого за день			40,37	48,39	191,65	1373,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	14,90	16,80	43,00	388,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	65,00
Итого за Завтрак			18,90	24,30	80,20	622,00
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	250	23,00	29,20	40,20	519,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			30,12	35,66	98,12	837,96
Итого за день			49,02	59,96	178,32	1459,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	100/50	20,60	18,30	17,50	320,00
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			35,00	25,60	100,38	777,90
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,20	6,60	105,00
66,63	Суп-лапша	250	2,77	5,20	15,61	121,35
97,64	Жаркое по-домашнему	160/70	23,51	24,63	22,78	407,03
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			32,6	38,7	91,4	845,3
Итого за день			67,56	64,33	191,81	1623,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	220	21,00	27,00	35,80	473,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			25,40	27,90	83,08	689,90
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	5,50	8,30	92,00
96,19	Гуляш	80/50	22,90	22,90	3,20	311,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			36,68	33,54	102,42	860,89
Итого за день			62,08	61,44	185,50	1550,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	32,10	23,30	43,80	509,0
283	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,50	109,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Итого за Завтрак			16,85	15,90	78,62	529,63
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,70
67,32	Свекольник со сметаной	250	2,30	5,01	16,26	119,80
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			27,80	23,90	141,26	898,30
Итого за день			44,65	39,80	219,88	1427,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/7	7,70	10,60	41,00	291,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	13	2,93	2,83		37
Итого за Завтрак			14,63	13,93	92,00	553,00
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	100/6	15,00	21,40	15,15	316,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
294,01	Компот из свежих плодов	200			19,0	79
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			32,86	31,09	134,58	955,90
Итого за день			47,49	45,02	226,58	1508,90
Итого за период			600,02	583,99	2029,24	15077,69
Итого за период			60,00	58,40	202,92	1507,77