



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОБУ СОШ с. Гафури
 А.С. Юмадилов
 02.09.2024

Примерное меню питания для учащихся 5-11 классов на учебный год
 Рацион: Школьное меню

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						
195,00	Каша Артек молочная вязкая	220/10	9,0	12,20	45,90	336,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
366,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,80	18,80	85,20	585,00
Обед						
56,00	Рассольник ленинградский со сметаной	300	2,40	5,70	15,7	130,00
502,53	Куры отварные(филе)	100	24,70	19,10	11,50	319,00
146,00	Картофельное пюре	230	4,70	7,40	30,7	216,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			34,64	33,00	95,28	840,90

Итого за день	52,44	51,80	180,48	1425,90
---------------	-------	-------	--------	---------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
183,00	Каша гречневая рассыпчатая	22	13,00	11,50	56,60	409,00
78,03	котлеты из говядины	60	9,56	12,96	9,96	196,00
272	чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
366,01	Сыр (порциямк)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак			29,76	29,66	92,76	778,00
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	100	0,90	10,10	10,20	134,00
65,00	Суп картофельный с бобовыми	250	7,30	5,00	33,90	223,00
158,00	Рагу из овощей	230	3,90	17,00	20,90	260,0
521,00	Куры отварные (филе)	70	17,50	14,70	0,36	203,00
281,00	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			33,44	47,65	120,26	1066,00
Итого за день			63,20	77,31	213,02	1844,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
143,0	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,60	18,8	21,10	357,00
227,00	Макаронные изделия отварные с маслом	220/10	8,00	8,10	48,90	311,0
275	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,90	94,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
Итого за Завтрак			37,10	30,10	98,70	830,00
Обед						
69,00	Суп из овощей	300	1,90	3,50	10,70	86,00
80,55	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134,00
8,20	Рис припущенный	200	4,80	6,40	49,60	284,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			19,26	17,54	116,98	723,00
Итого за день			56,36	47,64	215,68	1553,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
139,0	Плов из курицы	300	46,10	57,00	48,20	900,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			49,20	64,90	84,23	1132,65
Обед						
58,00	Борщ с капустой и картофелем	300	2,40	7,40	15,40	142,00
78,03	котлеты из говядины	60	9,56	12,96	9,96	196,00
183,00	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,00	11,50	56,60	409,00
283	напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,90	73,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			27,90	32,67	128,26	956,00
Итого за день			77,10	97,57	212,49	2088,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 1

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
83,00	котлеты рыбные (п/ф)	60	9,7	6,84	8,28	134,00
146,00	Картофельное пюре	230	4,70	7,40	30,7	216,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00
Итого за Завтрак			17,02	21,64	73,78	567,00
Обед						
63,00	Суп картофельный с крупой	300	3,20	3,10	23,2	141,00
143,0	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,60	18,8	21,10	357,00
227,00	Макаронные изделия отварные	220/10	8,00	8,10	48,90	311,0
272	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,40	69,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			39,24	32,60	133,00	1014,00
Итого за день			56,26	54,24	206,78	1581,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
228,00	Макаронные изделия с тертым сыром	230	10,70	19,50	35,90	369,00
275,00	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			16,60	30,10	74,40	644,00
Обед						
73,00	Уха с крупой	250/40	11,10	3,00	14,40	134,00
139,0	Плов из курицы	300	46,10	57,00	48,20	900,0
273	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,20	41,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			60,24	60,84	100,20	1211,00
Итого за день			76,84	90,94	174,60	1855,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
136,00	Котлеты из курны	60/25	12,08	6,18	10,15	145,00
183,00	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,00	11,50	56,60	409,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
366,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак			30,68	21,08	101,55	741,00
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,00	6,60	103,00
61,00	Суп с макаронными изделиями	300	6,60	6,00	24,20	184,00
521,00	Куры отварные (филе)	70	17,50	14,70	0,36	203,00
144,00	Картофель отварной с маслом	230	4,40	9,10	33,00	241,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			32,6	38,6	101,5	906,9
Итого за день			63,32	59,68	203,09	1647,90

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						
139,0	Плов из курицы	300	46,10	57,00	48,20	900,0
272	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,40	69,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			50,70	66,60	84,20	1150,00
Обед						
55,00	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,40	7,40	10,60	124,00
143,0	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,60	18,8	21,10	357,00
227,00	Макаронные изделия отварные	220/10	8,00	8,10	48,90	311,0
281	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,50	110,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			37,84	35,15	135,50	1038,00
Итого за день			88,54	101,75	219,70	2188,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
80,00	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,40	5,90	5,50	121,00
146,00	Картофельное пюре	230	4,70	7,40	30,7	216,00
277	какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
366,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак			25,00	19,20	63,70	529,00
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	9,00	9,10	124,00
70,00	Свекольник	300	2,80	5,90	17,80	141,00
521,00	Куры отварные (филе)	70	17,50	14,70	0,36	203,00
183,00	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,00	11,50	56,60	409,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			37,74	41,90	132,26	1096,00
Итого за день			62,74	61,10	195,96	1625,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
	1	2
		3
Завтрак		
208,00	Каша молочная пшеничная вязкая	230
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40
365,00	Масло сливочное	10
366,01	Сыр (порциями)	10
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100
Итого за Завтрак		
Обед		
65,00	Суп картофельный с бобовыми	250
136,00	Котлеты куриные п/ф	100
152,00	Морковь, тушеная с рисом	230
283,00	Напиток лимонный	200
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40
	Хлеб ржаной для детского питания	40
Итого за Обед		
Итого за день		
Итого за период		
Итого за период		

День: пятница
Неделя: 2

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
4	5	6	7
8,00	13,20	36,70	301,00
0	0	21,0	83
2,6	0,40	13,80	68
0,00	7,0	0,0	66,00
3,00	3,00	0	36
3,2	3,2	4,5	62
16,80	26,80	76,00	616,00
7,30	5,00	33,90	223,00
24,70	19,10	11,50	319,00
4,00	11,10	37,60	275,00
0,10	0,01	18,90	73,00
2,6	0,40	13,80	68
0,2	0,4	13,6	68
38,94	36,01	129,30	1026,00
55,74	62,81	205,30	1642,00
634,74	686,04	1941,90	16865,45
63,47	68,60	194,19	1686,55