



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОИИ с Гафури

А.С.Юмалилов

02.09.2024г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет на 2024-2025 учебный год

Утверждено
на заседании педагогического

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195,00	Каша Артек молочная вязкая	180/5	7,3	7,40	37,50	251,00
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			16,10	14,00	76,80	500,00
Обед						
42,04	Рассольник ленинградский	200/5	2,00	6,00	14,0	120,00
521,00	Куры отварные (филе)	70	17,50	14,70	0,36	203,00
137,00	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
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			25,34	26,13	71,87	634,90

Итого за день	41,44	40,13	148,67	1134,90
---------------	-------	-------	--------	---------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
78,03	котлеты из говядины (п/ф)	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
336,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак			25,76	25,16	75,16	626,00
Обед						
27,00	Салат из свеклы с яблоками	60	0,50	3,00	4,40	48,00
149,00	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	5,00	17,00	128,00
521,00	Куры отварные (филе)	70	17,50	14,70	0,36	203,00
158,00	Рагу овощное	185	3,10	11,60	17,10	192,0
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			29,94	35,15	93,76	817,00
Итого за день			55,70	60,31	168,92	1443,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
143,0	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	18,70	14,7	16,50	279,00
203,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	4,25	33,38	196,0
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			29,58	22,15	78,58	637,00
Обед						
44,05	Суп из овощей	205	2,00	7,00	9,00	109,00
80,55	Котлеты рыбные (п/ф)	60	9,72	6,84	8,28	134,00
225,01	Рис припущенный	150	4,00	6,00	39,00	219,00
299,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,2	0	3,9	16
	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			18,76	20,64	87,58	614,00
Итого за день			48,34	42,79	166,16	1251,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
130,0	Плов из курицы	150	14,20	18,40	23,70	320,0
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			17,30	26,30	59,73	552,65
Обед						
37,02	Борщ с капустой и картофелем	205	2,00	6,00	11,00	108,00
78,03	котлеты из говядины (п/ф)	60	9,56	12,96	9,96	196,00
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
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			23,50	26,77	106,26	770,00
Итого за день			40,80	53,07	165,99	1322,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
83,00	Котлеты рыбные (п/ф)	60	9,72	6,84	8,28	134,00
137,00	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,0	0,00	21,00	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			15,32	18,87	63,21	487,00
Обед						
63,00	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,60	19,30	117,00
143,0	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	18,70	14,7	16,50	279,00
203,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	4,25	33,38	196,0
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			31,12	24,15	108,98	797,00
Итого за день			46,44	43,02	172,19	1284,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)

Раппорт: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
229,00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318,00
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			16,20	25,90	71,40	593,00
Обед						
73,00	Уха с крупой	200/30	8,40	2,30	11,50	104,00
130,0	Плов из курицы	150	14,20	18,40	23,70	320,0
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			25,64	21,54	72,80	601,00
Итого за день			41,84	47,44	144,20	1194,00

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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
136,00	Котлеты из курицы	60	12,08	6,18	10,15	145,00
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,00	83,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
336,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак			26,68	16,58	83,95	589,00
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
47,03	Суп с макаронными изделиями	200	2,00	2,00	17,00	97,00
132,00	Куры отварные (филе)	60	15,00	12,60	0,20	174,00
135,00	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,30	22,50	134,00
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			24,0	23,8	83,7	657,3
Итого за день			50,64	40,35	167,61	1246,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
130,0	Плов из курицы	150	14,20	18,40	23,70	320,0
272,00	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
	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			18,80	28,00	59,70	570,00
Обед						
147,01	Щи из свежей капусты	205	2,00	5,00	9,00	91,00
143,0	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	18,70	14,7	16,50	279,00
203,00	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196,0
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			29,92	24,80	113,78	812,00
Итого за день			48,72	52,80	173,48	1382,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Недели: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
172,01	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11,00	6,00	5,00	116,00
137,00	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
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
336,01	Сыр (порциями)	10	3,00*	3,00	0	36
Итого за Завтрак			22,90	16,53	52,63	444,00
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
43,01	Свекольник	205	2,00	5,00	14,00	110,00
132,00	Куры отварные (филе)	60	15,00	12,60	0,20	174,00
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
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			30,22	28,48	108,61	822,12
Итого за день			53,12	45,01	161,24	1266,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция
1	2	3
Завтрак		
187,00	Каша молочная пшеничная вязкая	150
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40
365	Масло сливочное	10
336,01	Сыр (порциями)	10
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100
Итого за Завтрак		
Обед		
149,00	Суп картофельный с бобовыми	200
136,00	Котлеты куриные	60
152,00	Морковь, тушеная с рисом	200
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
Б	Ж	У	
4	5	6	7
5,60	6,60	26,40	187,00
0	0	21,00	83,0
2,6	0,40	13,80	68
0,00	7,00	0,00	66,0
3,00	3,00	0	36
3,2	3,2	4,5	62
14,40	20,20	65,70	502,00
5,00	5,00	17,00	128,00
12,08	6,18	10,50	145,00
3,50	9,70	32,70	239,00
0,10	0,01	18,90	73,00
2,6	0,40	13,80	68
0,2	0,4	13,6	68
23,52	21,69	106,50	721,00
37,92	41,89	172,20	1223,00
448,86	452,81	1563,86	12246,94
44,89	45,28	156,39	1224,69