

СОГЛАСОВАНО

Советом МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
Протокол № 1

от « 16 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская
гимназия с. Большеустьикинское
З.Х. Абубакирова



« 01 » 09 2023 г.

**Единое (примерное) двухнедельное меню
МОБУ Башкирская гимназия с. Большеустьикинское
на 2023-2024 учебный год
(от 7 до 11 лет)**

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)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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		680	16	17	82	545
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-32хн	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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 Обед		750	28,4	26,4	101,6	757,6
Итого за день		1430	44	44	184	1302

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	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
ТК № 5	Напиток витаминизированный(Витоша)	200	0	0	19	80
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		500	23	21	67	550
Обед						
54-12з	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
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
Итого за Обед		805	30	23	97	716
Итого за день		1305	52	44	165	1266

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	30	2,30	0,20	14,80	70,30
ТК № 476.01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		530	20,8	18,1	67,9	519,6
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржанный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		775	28	34	91	787
Итого за день		1305	49	53	159	1307

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,93	159
54-3пн	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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		700	17,3	20	70,43	530,3
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Сок для детского питания (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		955	37	37,2	136,1	1026,6
Итого за день		1655	54,3	57,2	206,53	1556,9

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-2020	Омлет с морковью	150	11,1	15,00	5,20	201,00
Пром	Банан	200	3	1	42,0	189
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,8	81
Итого за Завтрак		595	18	16,4	89,1	576,5
Обед						
54-15з	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,1	95,2
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный (Витоша)	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		790	27	29	107	795
Итого за день		1385	45	45	196	1372

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		570	16	17	78	527
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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 Обед		860	34,5	25,7	101	773,1
Итого за день		1430	50	43	179	1300

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	14,12	5,78	4,46	126,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		505	23,72	18,58	70,46	543,9
Обед						
54-12з	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		775	30	29	103	793
Итого за день		1280	53	48	173	1337

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		545	11	20	94	601
Обед						
ТК№ 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		775	27	32	100	789
Итого за день		1320	38	51	194	1390

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)	90	14,2	10,2	11,4	193,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4лн	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		585	25,5	20,2	66,4	551,5
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Сок для детского питания (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		885	32,3	22,4	109,3	767,5
Итого за день		1470	57,8	42,6	175,7	1319

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)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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		575	17	15,4	71,2	491
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
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 Обед		750	24	25	100	721
Итого за день		1325	41	40	171	1212