

СОГЛАСОВАНО
Советом МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
Протокол № 1

от « 26 » 08 20 23 г.

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



« 01 » 09 20 23 г.

**Единое (примерное) двухнедельное меню
МОБУ Башкирская гимназия с. Большеустьикинское
на 2023-2024 учебный год
(от 12 лет и старше)**

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						
53-19а	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1а	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						
54-8а	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
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		820	30,4	29,1	107,3	812,6
Итого за день		1520	50	54	189	1444

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						
54-12а	Икра морковная	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		930	32	31	113	858
Итого за день		1500	58	55	193	1504

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
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
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4
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 ржаный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		1055	33	42	115	971
Итого за день		1605	55	60	193	1538

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						
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19а	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						
54-16а	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		975	36,3	39,8	113,8	958,7
Итого за день		1730	56	63,8	211,63	1513,7

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
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Итого за Завтрак		650	20,9	21	67,5	541,9
Обед						
54-15а	Икра свекольная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный Витоша	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		920	31	35	121	917
Итого за день		1570	52	56	188	1459

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
53-19а	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
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.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		590	16	21	81	576
Обед						
54-11а	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		940	38,1	29,9	114	877,1
Итого за день		1530	54	51	195	1453

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 тушенная 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						
54-12з	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
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		905	35	36	120	938
Итого за день		1465	60	59	200	1573

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	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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		565	13	20	104	648
Обед						
ТК№ 25	Салат "Степной"	100	1,6	5,21	8,77	89,19
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4
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		920	31	38	117	934
Итого за день		1485	44	58	221	1582

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						
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						
54-8а	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
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		955	33,7	25,8	114,6	826,1
Итого за день		1605	62,2	48,9	191,4	1457,3

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						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный (Витоша)	200	0	0	24	95
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
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		920	26	27	121	833
Итого за день		1550	47	48	197	1405