«Утверждаю»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
_____ И.Г.Файзуллин
«29» ____12____ 2023г.

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
_____ А.Г.Сатлыков
«29» ____12____ 2023г.

«Согласовано»
Директор МОБУ Гимназии № 1
_____ А.Л.Шадрин
«29» декабря 2023г.

Примерное двухнедельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
для детей с 11 до 18 лет (обед)
на 2024 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** понедельник

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5	Овощи порционно	40	0,9	0,1	59	28
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
311	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,1	6,62	32,61	210
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
42	Бутерброд с сыром	45	3,48	4,4	0	55
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	**800**				
Итого за обед			**16,38**	**14,22**	**149,61**	**588**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** вторник

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62
63	Суп картофельный с горохом	250	6,25	6,25	21,25	160
98	Биточки мясные с томатным соусом	120	10,07	13	10,37	199,33
297(176)	Каша пшенничная рассыпчатая	180	7,8	7,7	46,9	289,3
685	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3,5	0,6	24,3	95
	Масса порций	**850**				
Итого за обед			**29**	**30,63**	**119,83**	**845,63**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** среда

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
148	Суп- лапша	250	2,6	4,3	11,6	96
365,00	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	53
306,00	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
302,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная	205	8,1	9,8	35,6	264
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	**863**				
Итого за обед			**23,13**	**28,27**	**96,57**	**746,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** четверг

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
***	Салат из моркови	50	0,4	1,8	5,8	40
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5	11,6	97
128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	203
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Бутерброд с сыром	40	3,48	4,4	0	55
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	19,2	146
	Масса порций	**880**				
Итого за обед			**27**	**30**	**94**	**806**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** пятница

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5	Свекла отварная	50	0,9	0,1	5,9	28
54	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119
95	Гуляш говяжий	90	14,19	14,75	2,63	200,08
8,00	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	4,7	37,2	216
685,00	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	19,2	146
***	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Масса порций	**930**				
Итого за обед			**28**	**27**	**107**	**845**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** понедельник

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с горохом	250	5	5	17	128
302	Каша "Артек"молочная вязкая	205	8	8	40,8	268
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	53
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
***	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Масса порций	**813**				
Итого за обед			**16,58**	**19,6**	**101,1**	**653**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** вторник

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5	Овощи порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,4
148	Суп с клецками	250	1,7	2,9	11	77
471,00	Фрикадельки из говядины с соусом	100	10,68	9,97	5,33	154
138,00	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
42,00	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	35
685	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	**800**				
Итого за обед			**23**	**22**	**80**	**618**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** среда

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5	Свекла отварная	50	0,9	0,1	5,9	28
53	Щи из свежей капусты со сметаной	260	1,7	5,6	8,4	91
106	Тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
173	Каша гречневая рассыпчатая с луком	190	10,3	10,9	44,3	319
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	**850**				
Итого за обед			**25**	**30**	**113**	**839**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** четверг

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5	Овощи порционно	40	0,8	0,2	1,6	12
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	203
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
8,00	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**900**				
Итого за обед			**26**	**25**	**98**	**727**

-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню - Обед **День:** пятница

Возраст :с 11 до 18 лет **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
148	Суп- лапша	250	2,6	4,3	11,6	96
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом	205	6,2	8,44	32,77	232
685	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
270	Выпечка	100	7,8	5,8	51	292
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**805**				
Итого за обед			**21**	**29**	**120**	**835**