«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 7 до 11 лет (завтрак второй вариант)
на 2024 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

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

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
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)	50	3,5	0,6	24,3	95
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**12,28**	**11,62**	**66,91**	**398**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню **День:** вторник

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
98	Биточки мясные с соусом	90	10,07	13	10,37	199,33
297(176)	Каша пшенничная рассыпчатая	180	7,8	7,7	46,9	289,3
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**20,07**	**21**	**81,87**	**600**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Рацион: Школьное меню **День:** среда

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
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)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**583**				
Итого за Завтрак			**18,53**	**23,67**	**70,37**	**577,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню **День:** четверг

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	203
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5	218
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
42	Сыр(порциями)	15	3,48	4,4	0	55
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	14,6	73
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**23**	**23,72**	**69,2**	**584**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню **День:** пятница

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
95	Гуляш говяжий	90	14,19	14,75	2,63	200,08
8,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5
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	29,2	146
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**24**	**26**	**80**	**665**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
302	Каша "Артек"молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	242
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)	30	2	0,3	14,6	73
***	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Масса порций	**523**				
Итого за Завтрак			**9,78**	**13,6**	**70,4**	**450**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню **День:** вторник

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
98,00	Котлеты из говядины с маслом	65	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
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	**505**				
Итого за Завтрак			**21**	**19**	**64**	**515**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню **День:** среда

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с рисом	90	8,4	13,28	10,07	193,38
173	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,2	37,3	268,5
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)	50	3	0,4	19,5	97
	Масса порций	**500**				
Итого за Завтрак			**20**	**23**	**82**	**621**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню **День:** четверг

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	202,89
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5	218,1
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	**580**				
Итого за Завтрак			**22**	**23**	**74**	**591**

-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню **День:** пятница

Возраст :с 7 до 11 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
Завтрак						
311,00	Каша молочная "Дружба"с маслом	205	6,2	8,44	32,77	232
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	36
270	Выпечка	50	3,9	2,9	25,5	146
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30		0,3	14,6	
	Масса порций	**505**				
Итого за Завтрак			**16,48**	**25,39**	**99,22**	**633**