«Утверждаю»
Председатель совета
ПК «Мелеузовское»
_____И.Г.Файзуллин
«22» 12 2022г.

«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального
района Мелеузовский район РБ
_____А.Г.Сатлыков
«___» _____ 2022г.

«Согласовано»
Директор МОБУ Гимназии № 1
_____А.Л.Шалрин
«___» 2022 г.

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся
общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
в возрасте с 12 до 18 лет(обед)
на 2023 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню (ОБЕД) **День:** понедельник

Возраст с 12 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						
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,00	2,00	17,00	97,00
4,00	Батон (для сыра)	30	3,00	0,20	22,50	104,00
327,00	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	35,00
302	Каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8,2	8,2	41,77	275
306	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	1	24	118
Итого за обед		**800**	**25,01**	**18,66**	**114,85**	**729,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню **День:** вторник

Возраст с 12 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						
63,00	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,00	17,00	128,00
98	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	14,82	12,49	225
212	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	4,7	39,4	230
***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**980**	**26,57**	**25,72**	**122,87**	**833,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню **День:** среда

Возраст с 12 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						
148,00	Суп-лапша	250	2,50	7,50	13,75	130,00
80,00	Рыба, тушенная с овощами	50/50	11,00	6,00	5,00	116
138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166
685	Чай с сахаром	200	0	0	10,0	40
***	Яблоко	120	0,5	0,5	12,3	59
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	70	6	1,4	33,6	165
Итого за обед		**920**	**23,70**	**21,30**	**98,65**	**676,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню **День:** четверг

Возраст с 12 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						
56,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,54	7,09	12,70	126,00
128	Котлеты куриные с соусом	70/40	9,4	14,61	9,53	213
176,00	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	4,70	44,1	240,00
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**810**	**20,44**	**27,50**	**107,53**	**765,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню **День:** пятница

Возраст с 12 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						
54,00	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,60	6,26	17,4	138,00
196,00	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	10,4	6,80	45,40	288,00
743,00	Расстегай с мясом	50	7,7	5,90	14,30	142,00
685,00	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	5	1,0	29,5	141
8,00	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за обед		**880**	**28,90**	**23,16**	**121,00**	**811,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню
День: понедельник
Возраст с 12 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						
63,00	Суп картофельный с горохом	250	6,25	6,25	21,25	160,00
302,00	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	9,25	11,24	43,58	311,00
685	Чай с молоком и сахаром	200	0	0	9,7	39
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
4,00	Батон нарезной (для масла)	40	4	0,3	30,0	139
1	Масло сливочное	20	0,00	14,00	0,00	132,0
Итого за обед		**770**	**23,50**	**32,76**	**128,53**	**899,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Возраст с 12 до 18 лет **Неделя :2**

Рацион: Школьное меню **День:** вторник

№ 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						
148,00	Суп с клецками	250	2,50	7,50	13,75	130,00
104,00	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,00	12,21	12,00	181,00
138,00	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239,00
27,00	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0,00	35,00
648	Кисель из плодовоягодного концентрата	200	0	0	20	76
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	6	1,4	33,6	165
Итого за обед		**800**	**23,83**	**29,67**	**103,35**	**826,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возраст с 12 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						
53,00	Щи из свежей капусты со сметаной	260	1,93	5,14	9,00	91,00
131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,71	37,30	360,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
1	Яблоко	120	0,5	0,5	12,3	59
Итого за обед		**810**	**21,64**	**23,35**	**92,58**	**668,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню **День:** четверг

Возраст с 12 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						
63,00	Суп картофельный с рисом	250	1,94	5,14	9,00	91,00
196,00	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,40	8,60	33,50	237,00
258,00	Усбосмак (треугольник)	100	9,90	9,80	25,10	230,00
17,00	Масло сливочное	10	0,00	7,00	0,00	66,00
4,00	Батон (для масла)	30	3,00	0,20	22,50	104,00
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40,0
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за обед		**850**	**25,24**	**31,74**	**124,08**	**886,00**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню **День:** пятница

Возраст с 12 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						
148,0	Суп - лапша	250	7,39	5,69	24,36	179,00
233	Мясо птицы(филе),припущенное в томатном соусе	100	22,03	19,99	3,26	280
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	8,4	46,8	308
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	70	6,08	0,64	39,36	188
Итого за обед		**800**	**46,40**	**34,72**	**123,08**	**992,00**

Подготовила технолог В.Н.Жонина