

«Согласовано»

Председатель совета

ПК «Мелеузовское»

 И.Г.Файзуллин

«» 2022г.



«Утверждаю»

Начальник МКУ Управления

образования муниципального

района Мелеузовский район РБ

 А.Т.Сатлыков


«» 2022г.



«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея № 6

 И.Г.Исанова

«» 2022г



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся
в общеобразовательных
учреждениях муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
в возрасте с 12 до 18 лет
на период с 01.09 по 31.12. 2022год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)**Рацион: Школьное меню****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
Завтрак						
302	Каша "Артек" молочная вязкая	260	10	12,2	51,1	356
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
686	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
		570				
Итого за Завтрак			21,81	20,46	84,68	609

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
98	Биточки мясные с томатным соусом	100	9,76	14,82	12,49	225
212	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	4,7	39,4	230
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	70	6	1,4	33,6	165
Итого за Завтрак		550	22,36	20,92	95,47	660

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
Завтрак						
54,00	Рыба, тушенная с овощами	100	11,00	6,00	5,00	116
512	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239
685	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
1	Яблоко	120	0,5	0,5	12,3	59
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1,0	24,0	118
Итого за Завтрак		650	19,20	13,40	74,95	571,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
205	Котлеты куриные из филе кур	110	9,4	14,61	9,53	213
138	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,56	0,48	29,52	141
		550				
Итого за Завтрак			18,46	19,89	100,35	662

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
Завтрак						
302	Каша молочная" Дружба" с маслом	210	6,4	8,6	33,5	237
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1	24	118
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
8	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		570	16,23	15,46	71,7	491

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
Завтрак						
311	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	260	9,25	11,24	43,58	311
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1	24	118
4	Батон нарезной (для масла)	30	3	0,2	22,5	104
17	Масло сливочное	10	0	7	0	66
Итого за Завтрак		550	16,25	19,44	99,78	638

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Школьное меню****День: вторник****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
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9	12,21	12	181
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,71	5,11	25,76	172
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	20	76
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,56	0,48	29,52	141
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		550	21,9	20,46	87,28	605

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
131	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,71	37,3	360
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	1	24	118
1	Яблоко	120	0,5	0,5	12,3	59
Итого за Завтрак		550	19,71	18,21	83,53	577

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
Завтрак						
469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	9,78	11,13	11,58	187
138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166
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	1,4	33,6	165
Итого за Завтрак		550	19,58	18,43	78,48	555,00

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
Завтрак						
196	Гуляш из говядины	90	13,5	15	3	203
685	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,57	43,97	269
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,56	0,48	29,52	141
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40
Итого за Завтрак		550	25,46	22,05	86,47	653