

«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
<b>Завтрак</b>						
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
		<b>570</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,81</b>	<b>20,46</b>	<b>84,68</b>	<b>609</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,36</b>	<b>20,92</b>	<b>95,47</b>	<b>660</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>19,20</b>	<b>13,40</b>	<b>74,95</b>	<b>571,00</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
		<b>550</b>				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,46</b>	<b>19,89</b>	<b>100,35</b>	<b>662</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,23</b>	<b>15,46</b>	<b>71,7</b>	<b>491</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,25</b>	<b>19,44</b>	<b>99,78</b>	<b>638</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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 плодоягодного 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>20,46</b>	<b>87,28</b>	<b>605</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>18,21</b>	<b>83,53</b>	<b>577</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,58</b>	<b>18,43</b>	<b>78,48</b>	<b>555,00</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,46</b>	<b>22,05</b>	<b>86,47</b>	<b>653</b>