



Утверждаю  
директор МОБУ СОШ  
им. К. Иванова с. Базлык  
Л.Н.Афанасьева

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций  
в возрасте 7-11 лет (лист 4)

Рацион: Школьное  
меню

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                  |                                                               |                 | Б                    | Ж     | У     |                                   |
| Завтрак          |                                                               |                 |                      |       |       |                                   |
| 92               | гуляш из говядины                                             | 45/45<br>(90)   | 14,19                | 14,75 | 2,63  | 200,08                            |
| 241              | Картофельное пюре                                             | 150             | 3,1                  | 4,6   | 20,1  | 137                               |
| 296              | Чай с молоком                                                 | 200             | 1,4                  | 1,6   | 17,34 | 89,32                             |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 30              | 2                    | 0,3   | 14,6  | 73                                |
|                  | Яблоко                                                        | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                                |
| Итого за Завтрак |                                                               | 570             | 21,49                | 21,65 | 64,47 | 546,40                            |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
с 5 по 11классов ММС и ОВЗ с 5 по 11классов

Рацион:  
Школьное меню

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества<br>(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                               |                 |                            |              |               |                                   |
|                |                                                               |                 | Б                          | Ж            | У             |                                   |
| 92             | гуляш из говядины                                             | 100             | 15,77                      | 16,4         | 2,93          | 222,3                             |
| 241            | Картофельное пюре                                             | 180             | 3,72                       | 5,52         | 24,12         | 164,4                             |
| 296            | Чай с молоком                                                 | 200             | 1,4                        | 1,6          | 17,34         | 89,32                             |
| 1              | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 50              | 3,34                       | 0,5          | 24,3          | 121,7                             |
|                | Яблоко                                                        | 100             | 0,4                        | 0,4          | 9,8           | 47                                |
| <b>Итого</b>   | <b>за Завтрак</b>                                             | <b>630</b>      | <b>24,63</b>               | <b>24,42</b> | <b>78,49</b>  | <b>644,72</b>                     |
| <b>Обед</b>    |                                                               |                 |                            |              |               |                                   |
| 37             | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной                   | 250             | 1,9                        | 6,66         | 10,81         | 111,11                            |
| 188            | Котлеты из говядины с овощами                                 | 100             | 15,6                       | 20           | 4,6           | 263,3                             |
| 219            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом<br>сливочным              | 200             | 11,2                       | 6,97         | 58,12         | 340,5                             |
| 283            | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200             | 0,12                       |              | 19,4          | 79,6                              |
|                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского питания | 20              | 1,3                        | 0,2          | 11            | 52                                |
|                | Хлеб ржаной                                                   | 30              | 2,4                        | 0,3          | 13,8          | 66                                |
| <b>Итого</b>   | <b>за Обед</b>                                                | <b>800</b>      | <b>32,52</b>               | <b>34,13</b> | <b>117,73</b> | <b>912,51</b>                     |

Повар

*Кулякова И.И.*

Кулякова И.И.