«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Портянурская основная
общеобразовательная школа»
_____ /Хасанов А.М./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Портянурская основная
общеобразовательная школа»

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 И СТАРШЕ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Понедельник

№ рец. сб. рец. 2004г.	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
302	Каша вязкая ячневая	250	17,0	13,70	42,05	241,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15,0	58
3	Бутерброд с сыром	70/30	3,8	5,5	23,40	210
90	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	1,6	15,3	45
		650				554,5
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,7	9,88	12,85	143,67
461	Тефтели I	100	13,1	15,5	12,4	245
332	Макароны отварные	200	5,2	6,1	35,2	220
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70/50	4,1	0,72	50,0	210
		870				912,67
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

2 День

Вторник

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества,г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
84	Каша «Дружба»	250	14,6	15,6	37,85	283
692	Кофейный напиток	200	2,6	5,5	24,7	123,1
ТТН	Хлеб пшеничный	100	3,8	1,50	23,40	117
90	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,8	445
		650				568,20
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой (геркулес)	250	13,47	11,53	14,25	119
415	Котлеты мясные	100	9,1	10,40	10,5	262
4	Каша гречневая	180	4,43	6,45	31,9	226
638	Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,4	0	24,9	106
587/3	Соус томатный	50	1,2	3,1	2,5	61
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50/40	4,0	0,72	50,0	210
		870				923
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

3 День

Среда

№ рец. сб. рец. 2004г..	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
302	Каша вязкая пшенная	250	8,1	13,8	43,8	234
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2	Бутерброд с джемом	50/50	1,9	3,0	22,0	163
90	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,3	9,5	45
		650				667,50
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	14,45	14,95	27,95	198
413	Плов из птицы	250	11,85	14,23	35,6	435,33
52	Свекла отварная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25
685	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15,0	58
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,1	0,72	50,0	210
		860				926,33
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

4 День

Четверг

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества,г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая манная	250	9,25	11,45	39,25	252,5
693	Какао с молоком	200	8,25	5,0	32,5	190
3	Бутерброд с сыром	50/50	3,8	5,5	14,6	179
90	Фрукты свежие (Апельсины)	100	1,2	1,05	9,4	40
		650				661,50
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	15,75	21,80	25,25	144,15
388	Биточки рыбные	100	7,95	8,1	5,5	285,16
520	Картофельное пюре	200	3,1	1,58	21,9	152,61
631	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,6	0	31,4	142
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70/30	4,1	0,72	50,0	210
		850				933,92
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

Пятница 5 День

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая геркулесовая	250	15,0	7,3	35,45	332,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15,0	58
1	Бутерброд с маслом	50/30	2,3	7,5	14,7	137
18	Йогурт	120	5,0	6,0	30,6	147,50
		650				674,66
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,9	9,88	10,65	208,83
354	Капуста тушеная с мясом	250	17,9	21,3	17	334
90	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,3	9,5	45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	46,9	124
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,1	0,72	50,0	210
		850				921,83
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Понедельник

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетич. ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая пшенная	250	17,0	15,90	42,05	371,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58
3	Бутерброд с сыром	50/50	3,8	5,5	23,40	179
90	Фрукты свежие(яблоки)	100	1,5	1,6	15,3	45
		650				653
	Обед					
132	Рассольник Ленинградский	250	3,4	8,68	16,41	182,45
437	Гуляш	100	18,4	16,7	5,04	232
332	Макароны отварные	200	5,2	6,1	35,2	220
638	Компот из плодов и ягодсушеных(изюм)	200	0,4	0	27,4	106
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70/30	4,1	0,72	50,0	210
		850				950
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

2 ДЕНЬ

Вторник

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	250	6,49	7,53	25,38	229,5
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
1	Бутерброд с маслом	50/50	2,3	7,5	14,7	137
90	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
		650				601,5
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	9,1	13,49	26,15	144
487	Птица отварная	100	13,3	15,5	2,8	298
511	Рис отварной	180	4,8	2,49	19,3	114
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
587/3	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50/30	4,1	0,72	50,0	210
		860				908
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

3 ДЕНЬ

СРЕДА

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая рисовая	250	14,10	12,50	26,85	332
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2	Бутерброд с джемом	50/30	1,8	2,9	21,0	117,1
18	Йогурт	120	5,0	6,0	30,6	150
		650				676,5
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,37	20,22	13,31	198
369	Рыба отварная	100	14,48	4,81	0,49	270
4	Каша гречневая	200	7,95	6,45	38,85	160
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70/30	4,1	0,72	50,0	210
		850				962
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

4 ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
358	Сырники из творога	200	14,6	11,6	37,85	225,6
692	Кофейный напиток	200	2,6	5,5	24,7	123,1
3	Бутерброд с сыром	50/30	3,8	5,5	23,4	179
90	Фрукты свежие(груши)	100	1,5	0,4	9,8	46
		580				631,2
	Обед					
134	Суп крестьянский с крупой	250	11,95	6,94	28,68	177
436	Жаркое по-домашнему	200	12,85	16,44	29,47	322,39
78	Икра свекольная	100	2,3	8,1	10,7	124,5
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,1	0,72	50,0	210
		850				893,83
	За 1 день		54,0	55,2	229,8	

Пятница 5 ДЕНЬ.

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества,г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая манная	250	9,25	11,45	41,30	252,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58
90	Фрукты свежие(яблоки)	100	1,5	1,6	15,3	45
3	Бутерброд с маслом и с сыром	50/50	11,55	9,95	24,15	245,2
		650				601
	Обед					
41	Суп- уха	250	11,25	8,7	28,65	187,88
444	Плов по-узбекски	250	13,5	20,53	29,70	399,21
204	Зеленый горошек консерв.	100	2,25	2,25	2,10	41,40
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,1	0,72	50,0	210
		900				932,49
	За 10 дней		540	552	2298	
	За 1 день		**54,0**	**55,2**	**229,8**	

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 10 (десять) листов

Должность ____________________

Подпись ____________ / ____________