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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Портянурская основная общеобразовательная школа»

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

Понедельник

№ рец. сб. рец. 2004г.	**Наименование блюда, прием пищи**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетич. ценн. (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	Завтрак					
302	Каша вязкая ячневая	200	13,75	10,45	30,5	210
685	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15,0	58
3	Бутерброд с сыром	50/20	3,8	5,5	23,40	179
90	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	1,6	15,3	45
		570				492
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,15	5,33	24,8	110
461	Тефтели I	100	13,1	15,5	12,4	244
332	Макароны отварные	180	5,2	6,1	35,2	220
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		730				778
	За 1 день		**46,2**	**47,4**	**201,0**	

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»	200	11,35	12,35	25,85	283
692	Кофейный напиток	200	2,6	5,5	24,7	123,1
ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,50	23,40	110
90	Фрукты свежие (груши)	100	1,5	0,4	9,8	46
		550				562,10
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой (геркулес)	200	5,4	8,18	19,25	97
451	Котлеты мясные	100	7,9	7,2	8,0	262
4	Каша гречневая	180	7,95	6,45	38,85	165
587/3	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61
638	Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,4	-	27,4	106
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		780				801
	За 1 день		46,2	47,4	201,0	

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	200	15,35	14,85	34,95	234
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2	Бутерброд с джемом	50/30	1,9	3,0	22,0	163
90	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,3	9,5	45
		580				529
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,9	4,4	17,8	134
413	Плов из птицы	200	16,85	20,23	35,6	435,33
52	Свекла отварная порционная	100	0,9	0,1	5,5	35
685	Чай с сахаром	200	0,2	2,2	15,0	58
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		750				772
	За 1 день		46,2	47,4	201,0	

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	200	6	8,2	29,3	180
693	Какао с молоком	200	8,25	5,0	30,45	190
3	Бутерброд с сыром	50/30	3,8	5,5	14,6	125
ТТН	Фрукты свежие (Апельсины)	100	1,2	1,05	9,4	40
		580				535
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	200	7,55	12,13	53,6	102,40
388	Биточки рыбные	100	12,0	8,1	5,5	285,16
520	Картофельное пюре	180	3,1	6,7	21,9	152,61
631	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	15,0	142
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		730				792,17
	За 1 день		46,2	47,4	201,0	

5 ДЕНЬ

Пятница

№ 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	200	11,75	4,05	23,45	149
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
ТТН	Йогурт десертный в индив упаковке	100	5,0	6,0	30,6	150
		580				494
	Обед					
140	Суп картофельный с макарон. изд.	200	3,85	5,33	38,1	154,86
354	Капуста тушеная с мясом	200	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	31,4	124
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		750				767,86
	За день		46,2	47,4	201,0	

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	200	13,75	12,65	45,05	250
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58
3	Бутерброд с сыром	50/30	3,8	5,5	23,40	179
90	Фрукты свежие(яблоки)	100	1,5	1,6	15,3	45
		580				532
	Обед					
132	Рассольник Ленинградский	200	7,22	4,13	28,36	137
437	Гуляш	100	10,03	16,7	5,04	232
332	Макароны отварные	180	5,2	6,1	35,2	220
638	Компот из плодов и ягод сушеных(изюм)	200	0,4	0	27,4	106
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		730				805
	За 1 день		**46,2**	**47,4**	**201,0**	

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	200	7,2	5,65	23,30	153
693	Какао с молоком	200	8,25	5,0	30,45	190
1	Бутерброд с маслом	50/30	2,3	7,5	14,7	137
90	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	1,6	9,8	45
		580				525
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	200	7,55	8,94	38,1	98,40
487	Птица отварная	100	12,1	10,4	0,3	237
511	Рис отварной	180	1,8	2,49	19,3	114
587/3	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		780				762,40
	За 1 день		**46,2**	**47,4**	**201,0**	

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	200	5,5	12,66	13,85	228,89
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2	Бутерброд с джемом	50/30	1,9	3,0	22	117,1
ТТН	Йогурт десертный в индив упаковке	100	5,0	6,0	30,6	150
		580				582
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	11,4	15,67	25,26	134
369	Рыба отварная	100	2,9	4,81	0,49	270
4	Каша гречневая	180	7,95	6,45	38,85	165
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50/30	4,1	0,72	21,25	110
		750				**803**
	За 1 день		**46,2**	**47,4**	**201,0**	

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	11,35	8,35	25,85	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				573,70
	Обед					
134	Суп крестьянский с крупой	200	7,4	2,39	40,63	154,86
436	Жаркое по-домашнему	250	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	50/30	4,1	0,72	21,25	110
		730				771,25
	За 1 день		**46,2**	**47,4**	**201,0**	

5 ДЕНЬ

Пятница

№ 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	200	6	8,2	29,3	215
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	11,5	9,95	24,15	245,2
		600				563,20
	Обед					
41	Суп- уха	200	6,7	4,15	30,52	150,3
444	Плов по-узбекски	200	13,5	20,53	39,78	349,21
204	Зеленый горошек консерв.	60	2,25	2,25	2,10	41,40
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	0,72	21,25	110
		710				744,91
	За 1 день		46,2	47,4	201,0	
	За 10 дней		462	474	2010	

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 (десять) листов
Должность _____

подпись Хасанов/Хасанов Р.Н.