

Утвержден
 приказом МБОУ «Хозанкинская ООШ»
 №15-А от 05.02.2021г.

Двенадцатидневное меню МБОУ «Хозанкинская ООШ»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
Завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			26,87	26,52	76,44	656,23
Огурцы свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199
Макаронны отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	253
Чай с лимоном	686*	200	0	0	15,7	59
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			30,03	29,16	98,13	804,04
Всего			56,9	55,68	164,57	1460,27

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			28,22	28,69	61,96	510,73
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107
Тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	51,7	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			27,27	36,36	111,62	1000
Всего			55,49	65,05	173,31	1510,73

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
Завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			12,75	27,05	85,23	639,5
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135
Рыба припущенная с соусом	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169
Пюре картофельное	520*	200	3,87	6,68	26,41	197
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			27,6	26,04	89,45	842
Всего			40,35	53,09	174,68	1481,50

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			13,13	11,70	71,66	453,18
Обед						
Помидоры свежие порциями		100	0,08	0,2	5,21	20,04
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Апельсины свежие порциями		150	1,35	0,3	12,15	60
Итого			33,17	15,79	90,95	748,52
Всего			46,3	27,49	172,86	1201,70

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72
Каша молочная пшеница с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			29,03	20,6	81,50	602,18
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			25,35	119,41	85,18	880,52
Всего			54,38	140,01	166,68	1482,7

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
Завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			27,97	55,59	179,85	646,73
Обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201
Капуста тушеная	214*	200	3,84	6,24	108	115,2
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			23,02	33,49	171,75	813,12
Всего			50,99	89,07	351,59	1459,85

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,6	5,8	0	72
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73
Чай с молоком	297**	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			30,49	18	65,02	549,73
Обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
шницели с соусом	413*	100(60/40)	18,16	18,92	21,32	330
Макаронные изделия отварные	516*	200	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			23,52	37,33	103,46	1089
Всего			54,01	55,33	168,48	1638,73

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
Завтрак						
запеканка творожная с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			31,35	12,71	62,97	495
Обед						
Помидоры свежие порциями		100	0,8	0,2	5,21	20,04
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	250/5	1,8	6,2	9	107
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	100(60/40)	13,09	9,3	13,35	191
Рис отварной	511*	200	4,58	7,33	46,33	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			23,53	23,63	103,27	835,04
Всего			54,88	36,34	166,24	1330,04

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
Завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,5
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			10,45	23,5	71,54	544,5
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45*	100	1,6	5,07	8,33	87
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188
Пюре картофельное	520*	200	3,87	6,68	26,41	197
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			21,59	27,96	90,69	827
Всего			32,04	51,46	162,23	1371,5

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
Завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0	54
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,4	26,24	288,18
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			27,18	19,17	75,07	556,18
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты Особые	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	10,51	7,94	51,7	325
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			34,28	34,79	119,45	1000
Всего			61,46	53,96	194,52	1556,18

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30	248,18
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Конфета шоколадная		16	0,4	3,7	9,1	71
Итого			14,43	17,35	92,1	590,18
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,6	17,36	135
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(60/40)	10,6	10,36	9,05	168
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4,44	8,36	19,18	170,4
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			21,39	36,21	78,57	822,4
Всего			35,81	53,56	170,67	1412,58

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
Завтрак						
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Какао с молоком	693*	200	4,5	24,5	132,82	190
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
Итого			33,02	51,94	180,07	634,73
Обед						
Огурцы соленые порциями		100	0,8	0,1	1,6	13,36
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185
Рис отварной	511*	200	4,58	7,33	46,33	275
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого			32	22,59	85,02	853,36
Всего			65,02	74,53	265,09	1488,09

При составлении меню использовались:

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

*** Сборник технических нормативов издание 2008 г.