

УТВЕРЖДАЮ : Директор  
МБОУ "Большаяяушская СОШ имени Ф.И.Ашмарова"  
Н.П.Федорова

" 01 " 03 2021 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	226,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>21,87</b>	<b>18,29</b>	<b>57,53</b>	<b>466,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и	20*	60	0,01	2,46	1,98	34
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица тушенная в соусе	493*	100(50/50)	14,28	19,35	7,27	220
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>28,86</b>	<b>31,17</b>	<b>112,68</b>	<b>804,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	769*	50	3,75	6,60	30,45	197,00
Апельсины св. порциями		50	0,45	0,15	4,05	20
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,24</b>	<b>10,14</b>	<b>62,41</b>	<b>366,00</b>
<b>всего за первый день:</b>			<b>57,97</b>	<b>59,60</b>	<b>232,62</b>	<b>1636,00</b>
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>23,25</b>	<b>17,75</b>	<b>59,82</b>	<b>466,00</b>
<b>обед</b>						
Помидоры свежие порциями		60	0,66	0,12	2,28	14,00
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленные с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>23,81</b>	<b>26,40</b>	<b>117,03</b>	<b>806,00</b>



<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Яблоки св. порциями		50	0,2	0,2	4,9	22
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,89</b>	<b>2,00</b>	<b>41,81</b>	<b>293,00</b>
<b>всего за второй день:</b>			<b>54,95</b>	<b>46,15</b>	<b>218,66</b>	<b>1565,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	40/25	1,35	4,84	24,75	148,00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	6	10,9	39,08	294
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,9	2,7	16	101
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>13,37</b>	<b>19,28</b>	<b>101,03</b>	<b>649,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Рассольник Ленинградский со сметаной	132*	200/5	2,4	3,6	16,08	108
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,8	6,1	6,9	125
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>18,94</b>	<b>19,02</b>	<b>110,56</b>	<b>694,00</b>
<b>полдник</b>						
Слойка		60	2,38	9,68	18,64	180
Апельсины св.порциями		50	0,45	0,1	4,05	20
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
<b>итого за полдник:</b>			<b>2,97</b>	<b>9,80</b>	<b>47,12</b>	<b>296,00</b>
<b>всего за третий день:</b>			<b>35,28</b>	<b>48,10</b>	<b>258,71</b>	<b>1639,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша молочная манная с маслом	302*	180/5	6,6	7,4	34,1	230
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>11,37</b>	<b>18,14</b>	<b>72,74</b>	<b>497,00</b>
<b>обед</b>						
Огурец свежий порциями		60	0,48	0,06	1,56	8
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	7,95	10,8	8	146
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	35,52	211,00
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126



<b>итого за обед:</b>			<b>27,44</b>	<b>15,31</b>	<b>88,21</b>	<b>693,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка с корицей	324*	50	3,55	7,4	28,05	194
Яблоки св.порциями		50	0,2	0,2	4,9	22
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
<b>итого за полдник:</b>			<b>3,95</b>	<b>7,64</b>	<b>58,68</b>	<b>316,00</b>
<b>всего за четвертый день:</b>			<b>42,76</b>	<b>41,09</b>	<b>219,63</b>	<b>1506,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Печенье сахарное		шт.	2,13	4,55	15,89	89
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>23,14</b>	<b>18,41</b>	<b>75,92</b>	<b>521,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	51*	60	0,90	1,80	6,30	44,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,05	2,22	12,6	87
Плов из птицы	492*	200	27	9	37,4	341
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>34,59</b>	<b>13,74</b>	<b>112,60</b>	<b>714,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Апельсины св.порциями		50	0,45	0,1	4,05	20
Напиток из сока	97**	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого за полдник:</b>			<b>8,50</b>	<b>2,06</b>	<b>36,40</b>	<b>288,00</b>
<b>всего за пятый день:</b>			<b>66,23</b>	<b>34,21</b>	<b>224,92</b>	<b>1523,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244
Какао с молоком	693*	200	4,12	3,95	15,19	149
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>24,95</b>	<b>33,23</b>	<b>56,85</b>	<b>574,00</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	60	0,9	3,06	8,3	64
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Шницель натур.рубленный с соусом	450*	90(50/40)	10,22	17,1	10,35	186



Капуста тушеная	534*	150	3,6	4,52	15,3	115
Кисель	648*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>21,47</b>	<b>28,72</b>	<b>101,57</b>	<b>720,00</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки с яблоками	738*	50	5,11	4,94	45,31	246
Бананы св.порциями		50	0,75	0,1	10,9	48
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,26</b>	<b>5,24</b>	<b>82,61</b>	<b>414,00</b>
<b>всего за шестой день:</b>			<b>53,68</b>	<b>67,19</b>	<b>241,03</b>	<b>1708,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>25,46</b>	<b>15,53</b>	<b>59,59</b>	<b>490,00</b>
<b>обед</b>						
Помидоры свежие порциями		60	0,66	0,12	2,28	14,00
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(50/40)	3,3	5,94	4,8	119
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>17,87</b>	<b>15,30</b>	<b>108,23</b>	<b>669,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка Домашняя	769*	50	3,75	6,60	30,45	197,00
Апельсины св. порциями		50	0,45	0,15	4,05	20
Какао с молоком	693*	200	4,2	3,95	15,19	149
<b>итого за полдник:</b>			<b>8,40</b>	<b>10,70</b>	<b>49,69</b>	<b>366,00</b>
<b>всего за седьмой день:</b>			<b>51,73</b>	<b>41,53</b>	<b>217,51</b>	<b>1525,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Бутерброд с повидлом	2*	40/25	1,35	4,84	24,75	148,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>22,36</b>	<b>18,70</b>	<b>84,78</b>	<b>580,00</b>



<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,06	1,56	8
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Котлеты руб. из птицы с соусом	496*	90 (50/40)	12,2	8,6	2,1	177
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>22,32</b>	<b>20,32</b>	<b>104,87</b>	<b>737,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Яблоки св. порциями		50	0,2	0,2	4,9	22
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
<b>итого за полдник:</b>			<b>7,89</b>	<b>2,00</b>	<b>41,81</b>	<b>293,00</b>
<b>всего за восьмой день:</b>			<b>52,57</b>	<b>41,02</b>	<b>231,46</b>	<b>1610,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/7	22,08	15,42	26,55	258
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>25,45</b>	<b>24,56</b>	<b>62,84</b>	<b>496,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	60	0,96	3,04	5	52
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Биточки рыбные с соусом	388*	90 (50/40)	10,2	9,2	12	174
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>21,08</b>	<b>23,27</b>	<b>103,60</b>	<b>709,00</b>
<b>полдник</b>						
Слойка		60	2,38	9,68	18,64	180
Апельсины св. порциями		50	0,45	0,1	4,05	20
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
<b>итого за полдник:</b>			<b>2,97</b>	<b>9,80</b>	<b>47,12</b>	<b>296,00</b>
<b>всего за девятый день:</b>			<b>49,50</b>	<b>57,63</b>	<b>213,56</b>	<b>1501,00</b>
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл



Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>23,39</b>	<b>17,72</b>	<b>69,34</b>	<b>504,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы отварной	97**	60	1,00	2,50	4,40	44,00
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Котлеты (особые) с соусом	452*	90(50/40)	9,2	12,4	8,6	189
Каша гречневая вязкая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>28,09</b>	<b>25,04</b>	<b>131,96</b>	<b>865,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка с корицей	324*	50	3,55	7,4	28,05	194
Яблоки св. порциями		50	0,2	0,2	4,9	22
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
<b>итого за полдник:</b>			<b>3,95</b>	<b>7,64</b>	<b>58,68</b>	<b>316,00</b>
<b>всего за десятый день:</b>			<b>55,43</b>	<b>50,40</b>	<b>259,98</b>	<b>1685,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,39	243
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,90	2,70	16,00	101,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>23,68</b>	<b>23,73</b>	<b>57,59</b>	<b>450,00</b>
<b>обед</b>						
Огурец соленый	21/2011	60	0,5	3	1,5	35
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,05	2,22	12,6	87
Жаркое по-Домашнему	436*	200	29,09	10,14	28,72	328,00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>36,28</b>	<b>16,08</b>	<b>99,12</b>	<b>692,00</b>
<b>полдник</b>						
Булочка ванильная	767*	50	4,74	5,1	34,86	205
Апельсины св. порциями		50	0,45	0,1	4,05	20
Напиток из сока	97**	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого за полдник:</b>			<b>6,59</b>	<b>5,40</b>	<b>65,31</b>	<b>345,00</b>

всего за одиннадцатый день:			66,55	45,21	222,02	1487,00
-----------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Батон нарезной		40	3,12	0,84	21,20	106,00
<b>итого за завтрак:</b>			<b>27,48</b>	<b>27,28</b>	<b>59,24</b>	<b>499,00</b>
<b>обед</b>						
Огурец свежий порциями		60	0,48	0,06	1,56	8
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Кнели из говядины	474*	90 (50/40)	20,3	7,47	2,94	155
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Кисель	648*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
<b>итого за обед:</b>			<b>31,34</b>	<b>17,68</b>	<b>110,73</b>	<b>746,00</b>
<b>полдник</b>						
Пирожки с яблоками	738*	50	5,11	4,94	45,31	246
Апельсины св. порциями		50	0,45	0,1	4,05	20
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
<b>итого за полдник:</b>			<b>6,96</b>	<b>5,24</b>	<b>75,76</b>	<b>386,00</b>
<b>всего за двенадцатый день:</b>			<b>65,78</b>	<b>50,20</b>	<b>245,73</b>	<b>1631,00</b>

При составлении меню использовались:

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год
- \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года
- \*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год

#### Итого за 12 дней:

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
652,43	582,33	2572,27	19016,00

#### Средняя в день:

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
54,37	48,53	214,36	1584,67