



Утверждаю:  
Директор школы

Н.П. Бундина

2021 г.

**Основное (организационное) двенадцатидневное меню для обучающихся  
МБОУ «Кукшумская СОШ»**

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,26	273
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>			<b>23,87</b>	<b>22,92</b>	<b>58,00</b>	<b>540</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>30,63</b>	<b>40,65</b>	<b>90,00</b>	<b>917</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,50</b>	<b>63,57</b>	<b>148,00</b>	<b>1457</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>16,14</b>	<b>20,17</b>	<b>80,79</b>	<b>570</b>
<b>обед</b>						
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленные с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>26,00</b>	<b>39,34</b>	<b>112,95</b>	<b>1026,6</b>
<b>Всего:</b>			<b>42,14</b>	<b>59,51</b>	<b>193,74</b>	<b>1596,6</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	1,20	4,30	22,00	132
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>13,87</b>	<b>18,98</b>	<b>107,15</b>	<b>659</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>19,28</b>	<b>37,05</b>	<b>79,13</b>	<b>854</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,15</b>	<b>56,03</b>	<b>186,28</b>	<b>1513</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>13,21</b>	<b>24,07</b>	<b>71,74</b>	<b>565</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>23,26</b>	<b>22,00</b>	<b>116,36</b>	<b>863</b>
<b>Всего:</b>			<b>36,47</b>	<b>46,07</b>	<b>188,10</b>	<b>1428</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>28,33</b>	<b>20,62</b>	<b>75,07</b>	<b>574</b>
<b>обед</b>						
Салат из кваш.капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>26,20</b>	<b>23,06</b>	<b>110,80</b>	<b>863</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,53</b>	<b>43,68</b>	<b>185,87</b>	<b>1437</b>



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>завтрак</b>						
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч. манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>31,56</b>	<b>30,83</b>	<b>75,16</b>	<b>593</b>
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	518*	100(60/40)	10,96	20029,00	13,12	201
Капуста тушеная	534*	180	4,32	5,42	18,30	138
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>22,62</b>	<b>20050,29</b>	<b>78,96</b>	<b>821</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,18</b>	<b>20081,12</b>	<b>154,12</b>	<b>1414</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*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>30,49</b>	<b>18,00</b>	<b>65,02</b>	<b>550</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>32,78</b>	<b>26,77</b>	<b>97,01</b>	<b>869,6</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,27</b>	<b>44,77</b>	<b>162,03</b>	<b>1419,6</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	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>			<b>12,66</b>	<b>18,71</b>	<b>93,48</b>	<b>594</b>
<b>обед</b>						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,96	9,90	7,40	94
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>			<b>19,88</b>	<b>33,86</b>	<b>101,76</b>	<b>876</b>
<b>Всего:</b>			<b>32,54</b>	<b>52,57</b>	<b>195,24</b>	<b>1470</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	<b>итого:</b>		<b>10,59</b>	<b>23,47</b>	<b>81,06</b>	<b>582</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Ши из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	<b>итого:</b>		<b>19,34</b>	<b>37,07</b>	<b>80,43</b>	<b>858</b>
	<b>Всего:</b>		<b>29,93</b>	<b>60,54</b>	<b>161,49</b>	<b>1440</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	<b>итого:</b>		<b>28,19</b>	<b>20,65</b>	<b>65,55</b>	<b>536</b>
<b>обед</b>						
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	<b>итого:</b>		<b>25,21</b>	<b>34,37</b>	<b>117,90</b>	<b>990,6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,40</b>	<b>55,02</b>	<b>183,45</b>	<b>1526,6</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71
	<b>итого:</b>		<b>14,43</b>	<b>17,35</b>	<b>92,10</b>	<b>590</b>
<b>обед</b>						
Салат из кваш. капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	<b>итого:</b>		<b>35,35</b>	<b>24,57</b>	<b>101,11</b>	<b>883</b>
	<b>Всего:</b>		<b>49,78</b>	<b>41,92</b>	<b>193,21</b>	<b>1473</b>



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 штг	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	263
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	<b>итого:</b>		<b>30,12</b>	<b>29,09</b>	<b>64,61</b>	<b>531</b>
<b>обед</b>						
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	100(50/50)	9,07	16,04	6,33	207
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	<b>итого:</b>		<b>20,40</b>	<b>29,06</b>	<b>90,81</b>	<b>838</b>
	<b>Всего:</b>		<b>50,52</b>	<b>58,15</b>	<b>155,42</b>	<b>1369</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник технических нормативов изд. 2008 год