



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Сятракасинская СОШ."

В.А. Прокопьев

Двенадцатидневное меню для обучающихся среднего и старшего звена общеобразовательной организации МБОУ «Сятракасинская СОШ» (горячее питание: завтрак, обед) (с 12 лет)

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак		305	16,7	21,48	76,3	542	
обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с горохом	250	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	451*
	Макароны отварные	200	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед		750	17,74	26,34	64,4	665	
День 2 (вторник)							
Завтрак	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Кисель ягодный из концентрата	200	0	0	32,2	118	640*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак		300	9,97	8,24	87,78	454	
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	12	71*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тeftели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,76	6,62	43,08	271	508*
	компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед		765	23,95	33,87	93,46	829	
День 3 (среда)							
Завтрак	Каша манная молочная с повидлом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Апельсин						
Итого за завтрак			9,79	8,12	67,66	384	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	20*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	371*
	Пюре картофельное	200	3,22	5,56	22	155	520*
	Кисель ягодный из концентрата	200	0	0	32,2	118	640*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			23,73	22,32	76,11	722	
День 4 (четверг)							
Завтрак	Сыр (порциями)	25	5,75	9,75	0	90	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	149	160*
	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	693*

Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
		515	18,83	21,38	72,05	484	
обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Жаркое по-домашнему	200	29,09	10,14	28,72	328	436*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			35,51	20,94	40,56	622,34	
День 5 (пятница)							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	684**
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			9,83	8,14	76,99	419	
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	12	71*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,88	5,1	13,92	113	132*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	471*
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			24,35	28,98	97,53	789	
День 6 (суббота)							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Яблоки свежие			9,69	8,12	52,46	339
Итого за завтрак							
обед	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	21/2011
	Суп крестьянский с крупой	250	1,51	3,32	9,24	106	134*
	Жаркое по-домашнему	200	29,09	10,14	28,72	328	436*
	Кисель ягодный из концентрата	200	0	0	32,2	118	640*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			34,98	15,92	71,72	704	
Неделя 2							
День 7 (понедельник)							
Завтрак	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72	
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	693*
	Сдоба творожная	100	6,65	1,8	5,95	148	786*
Итого за завтрак			18,76	17,86	65,74	577	
обед	Салат из свежей капусты	60	0,54	4,3	1,9	49	43*
	Суп картофельный с горохом	250	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	451*
	Макароны отварные	200	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			23,75	24,78	64,64	702	
День 8 (вторник)							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Мандарин			7,71	7,21	51,32	319
Итого за завтрак							
обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	498*

	Рис отварной	200	3,81	6,11	38,61	228	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			20,94	20,9	80,38	746	
День 9 (среда)							
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	150/20	27,29	12,25	23,45	317	366*
	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Мандарины						
Итого за завтрак		350	27,49	12,25	23,45	332	
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	12	71*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	388*
	Пюре картофельное	200	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			18,6	27,16	71,92	654	
День 10 (четверг)							
Итого за завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	
		415	15,76	20,56	80,02	546	
обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33*
	Суп картофельный рыбный	250/12,5	4,57	2,8	15,3	107	133*
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	471*
	Каша пшеничная вязкая	200	4,21	4,8	22,99	154	302*
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			22,53	22,44	79,32	710,34	
День 12 (пятница)							
Завтрак	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90	
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак		305	16,7	21,48	76,3	542	
обед	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	451*
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			24,64	23,06	102,01	818	
День 12 (суббота)							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,45	7,78	33,02	228	302*
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	0,00	15	684*
	Хлеб Дарницкий	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Яблоки свежие			9,47	8,38	33,62	369
обед	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	21/2011
	Суп крестьянский с крупой	250	1,51	3,32	9,24	106	134*
	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	413*
	Пюре картофельное	200	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб Дарницкий	60	3,9	2,4	0,6	144	
Итого за обед			18,76	26,54	76,41	714	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий детского питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технологических нормативов изд. 2008 год

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