

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МБОУ "Вурман-Кибекская СОШ"
 _____ А.П.Андрева

" _____ " _____ 2021 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся 5-9 классов

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,12	12,37	0,12	112,50
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	251,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			24,77	23,63	65,20	554,50
обед						
Салат из свежих помидоров, огурцов	20*	100	0,02	4,1	3,3	57
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Птица тушеная в смет.соусе	493*	100(60/40)	14,38	19,45	7,37	227
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			31,21	34,81	125,22	905,00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	50	3,75	6,60	30,45	197,00
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
итого за полдник:			7,69	10,19	66,46	386,00
всего за первый день:			63,67	68,63	256,88	1845,50
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			14,95	19,40	73,47	527,00
обед						
Салат из свежих помидоров	43*	100	0,02	3,53	3,24	60,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00
Тефтели рубленные с соусом	462*	105(70/35)	10,15	16,54	12,02	238,00
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			26,84	35,09	131,25	965,00
полдник						

Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
итого за полдник:			8,09	2,20	46,71	316,00
всего за второй день:			49,88	56,69	251,43	1808,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40/25	1,35	4,84	24,75	148,00
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	42,15	327,00
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,9	2,7	16	101
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			14,52	19,27	109,40	708,00
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Рассольник Ленинградский со сметаной	132*	250/5	3	4,5	20	135
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(60/40)	9,36	7,32	8,28	150
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			22,39	24,29	123,60	823,00
полдник						
Слойка		60	2,38	9,68	18,64	180
Апельсины св.порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
итого за полдник:			3,42	9,90	51,17	316,00
всего за третий день:			40,33	53,46	284,17	1847,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,12	112,50
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	6,11	10,72	35,36	251,00
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			11,69	25,79	79,34	581,50
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
Биточки рубленные с соусом	451*	100(60/40)	9,54	12,96	9,6	175
Каша пшеничная вязкая	302*	180	6,39	5,85	42,66	253,00
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126

итого за обед:			27,44	15,31	88,21	875,00
полдник						
Булочка с корицей	324*	50	3,55	7,4	28,05	194
Яблоки св.порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
итого за полдник:			4,15	7,84	63,58	339,00
всего за четвертый день:			43,28	48,94	231,13	1795,50

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Печенье сахарное		2 шт.	4,26	9,1	31,78	178
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			28,01	24,61	99,74	657,00
обед						
Салат из свеклы с яблоками	51*	100	1,50	3,00	10,00	73,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и картофелем	140*	250	2,57	2,8	15,7	109
Плов из птицы	492*	220	29,70	10,00	41,00	375,00
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			38,41	16,52	123,00	799,00
полдник						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Апельсины св.порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Напиток из сока	97**	200	1,4	0,2	26,4	120
итого за полдник:			8,95	2,06	40,45	308,00
всего за пятый день:			75,37	43,19	263,19	1764,00

Наименование блюда	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	75,00
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Какао с молоком	693*	200	4,12	3,95	15,19	149,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			27,69	35,69	64,42	618,73
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,5	5,1	13,83	107
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00
Шницель рубленый с соусом	437*	100(60/40)	11,80	11,50	10,00	189,00

Капуста тушенная	214*	180	3,84	6,24	18,36	138,00
Кисель	648*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			25,37	28,53	112,09	804,00
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	50	5,11	4,94	45,31	246
Бананы св.порциями		100	1,5	0,2	21,8	96
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого за полдник:			8,01	5,34	93,51	462,00
всего за шестой день:			61,07	69,56	270,02	1884,73

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			29,44	17,20	67,22	544,73
обед						
Салат из свежих помидоров	43*	100	0,02	3,53	3,24	60,00
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(60/40)	3,96	7,13	5,76	142
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			20,77	18,39	120,31	763,00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	50	3,75	6,60	30,45	197,00
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Какао с молоком	693*	200	4,2	3,95	15,19	149
итого за полдник:			8,85	10,75	53,74	386,00
всего за седьмой день:			59,06	46,34	241,27	1693,73

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40/25	1,35	4,84	24,75	148,00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284,00
Чай с лимоном	686*	200/7	0,26	0,06	15,22	59,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00

итого за завтрак:			12,91	19,90	98,43	623,00
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00
Котлеты рубленные из птицы с соусом	496*	100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			24,62	33,78	126,99	913,00
полдник						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Яблоки св. порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
итого за полдник:			8,09	2,20	46,71	316,00
всего за восьмой день:			45,62	55,88	272,13	1852,00

Наименование блюда	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	112,50
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	24,05	16,89	32,15	344,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			28,23	30,36	73,74	645,50
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			23,44	28,08	114,06	814,00
полдник						
Слойка		60	2,38	9,68	18,64	180
Апельсины св.порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
итого за полдник:			3,42	9,90	51,17	316,00
всего за девятый день:			55,09	68,34	238,97	1775,50
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						

завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			26,13	19,37	77,27	551,18
обед						
Салат из свеклы отварной	53/17	100	1,67	4,20	7,30	73,30
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00
Котлеты (особые) с соусом	452*	100(60/40)	10,28	13,70	12,70	210,00
Каша гречневая вязкая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			32,18	29,95	152,35	996,30
полдник						
Булочка с корицей	324*	50	3,55	7,4	28,05	194
Яблоки св.порциями		100	0,4	0,4	9,8	45
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
итого за полдник:			4,15	7,84	63,58	339,00
всего за десятый день:			62,46	57,16	293,20	1886,48

Наименование блюда	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	30,00	248,18
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,90	2,70	16,00	101,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			14,53	13,40	72,50	481,18
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,79	10,07	3,02	105,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и картофелем	140*	250	2,57	2,8	15,7	109
Жаркое по-Домашнему	436*	200	29,09	10,14	28,77	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
итого за обед:			37,09	23,73	103,79	784,00
полдник						
Булочка ванильная	767*	50	4,74	5,1	34,86	205
Апельсины св.порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Напиток из сока	97**	200	1,4	0,2	26,4	120
итого за полдник:			7,04	5,50	69,36	365,00

всего за одиннадцатый день:			58,66	42,63	245,65	1630,18
------------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73
Чай с молоком	298*	200	1,60	1,65	17,36	86,00
Батон нарезной		50	3,90	1,05	26,50	132,00
итого за завтрак:			30,22	29,74	66,81	543,73
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Кисель	648*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,2	0,72	27,42	126
итого за обед:			33,73	32,40	124,22	935,00
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	50	5,11	4,94	45,31	246
Апельсины св. порциями		100	0,9	0,2	8,1	40
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого за полдник:			7,41	5,34	79,81	406,00
всего за двенадцатый день:			71,36	67,48	270,84	1884,73

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
685,84	678,30	3118,87	21667,35

Средняя в день:

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
57,15	56,52	259,91	1805,61

--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--



--	--


