

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МБОУ "Вурманксинская ООШ"
 _____ Н.А.Михайлова

"01" марта 2021 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся 1-4 классов

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			21,87	18,29	57,53	466,00
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	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
итого за обед:			28,86	31,17	112,68	804,00
полдник						
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
итого за полдник:			7,24	10,14	62,41	366,00
всего за первый день:			57,97	59,60	232,62	1636,00
Второй день (вторник)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			23,25	17,75	59,82	466,00
обед						
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 рубленые 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
итого за обед:			23,81	26,40	117,03	806,00

полдник						
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
итого за полдник:			7,89	2,00	41,81	293,00
всего за второй день:			54,95	46,15	218,66	1565,00

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*	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
итого за завтрак:			13,37	19,28	101,03	649,00
обед						
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
итого за обед:			18,94	19,02	110,56	694,00
полдник						
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
итого за полдник:			2,97	9,80	47,12	296,00
всего за третий день:			35,28	48,10	258,71	1639,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			11,37	18,14	72,74	497,00
обед						
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

итого за обед:			27,44	15,31	88,21	693,00
полдник						
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
итого за полдник:			3,95	7,64	58,68	316,00
всего за четвертый день:			42,76	41,09	219,63	1506,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Печенье сахарное		шт.	2,13	4,55	15,89	89
Каша молоч. пшенная 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
итого за завтрак:			23,14	18,41	75,92	521,00
обед						
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
итого за обед:			34,59	13,74	112,60	714,00
полдник						
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
итого за полдник:			8,50	2,06	36,40	288,00
всего за пятый день:			66,23	34,21	224,92	1523,00

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*	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
итого за завтрак:			24,95	33,23	56,85	574,00
обед						
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
итого за обед:			21,47	28,72	101,57	720,00
полдник						
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
итого за полдник:			7,26	5,24	82,61	414,00
всего за шестой день:			53,68	67,19	241,03	1708,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			25,46	15,53	59,59	490,00
обед						
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, тушенные 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
итого за обед:			17,87	15,30	108,23	669,00
полдник						
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
итого за полдник:			8,40	10,70	49,69	366,00
всего за седьмой день:			51,73	41,53	217,51	1525,00

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*	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
итого за завтрак:			22,36	18,70	84,78	580,00

обед						
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
итого за обед:			22,32	20,32	104,87	737,00
полдник						
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
итого за полдник:			7,89	2,00	41,81	293,00
всего за восьмой день:			52,57	41,02	231,46	1610,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			25,45	24,56	62,84	496,00
обед						
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
итого за обед:			21,08	23,27	103,60	709,00
полдник						
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
итого за полдник:			2,97	9,80	47,12	296,00
всего за девятый день:			49,50	57,63	213,56	1501,00
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 молоч. пшенная 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
итого за завтрак:			23,39	17,72	69,34	504,00
обед						
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
итого за обед:			28,09	25,04	131,96	865,00
полдник						
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
итого за полдник:			3,95	7,64	58,68	316,00
всего за десятый день:			55,43	50,40	259,98	1685,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			23,68	23,73	57,59	450,00
обед						
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
итого за обед:			36,28	16,08	99,12	692,00
полдник						
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
итого за полдник:			6,59	5,40	65,31	345,00

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
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
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
итого за завтрак:			27,48	27,28	59,24	499,00
обед						
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
итого за обед:			31,34	17,68	110,73	746,00
полдник						
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
итого за полдник:			6,96	5,24	75,76	386,00
всего за двенадцатый день:			65,78	50,20	245,73	1631,00

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 год

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

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептов 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

			0,80	2,00	3,90	36,00
--	--	--	------	------	------	-------

			0,16	0,16	27,87	109
--	--	--	------	------	-------	-----

калории?



СРОЧНО

СРОЧНО


