

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ "Б. Каргопольская ООШ"
Муниципального района Чувашской
Республики
Григорьева Т.Г.

Примерное недельное меню для обучающихся 5-9 классов общеобразовательной организации МБОУ
"Б. Каргопольская ООШ" Муниципального района Чувашской Республики (по форме питания-обед)

Средне-дневное меню								
Возрастная категория: 11-15 лет								
Примерное меню	Наименование блюда	Вес блюда	калорийность	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Каши молочная рисовая с маслом	180,5	273,6	17,61	12,96	31,67	267	111*
	Кофейный напиток с молоком	200	152	2,3	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			521	23,17	16,9	71,73	515	
обед	Супы с овощами и зеленью	60	12	0,44	0,71	3,12	32	
	Суп картофельный с луком	200	138	4,71	1,71	15,96	118	139*
	Котлеты рубленные с соусом	80,50/300	165	9,08	15,2	9,2	165	413*
	Макаронные изделия	150	211	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с фруктовым соком	200	200	0,34	0,60	24,53	95	79**
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед			760	832	21,78	24,96	88,93	727
День 2 (вторник)								
завтрак	Каши молочная овсяная с маслом	180,5	273,6	18,44	9,14	21,33	262	111*
	Чай с сахаром	200	136	0,20	0,08	13,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			505,6	21,68	9,53	35,48	415	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	85	0,93	3,05	5,65	72	43*
	Борщ с картофелем и сметаной	200,5	89	1,47	4,67	7,31	89	100*
	Тфтели рубленные с соусом	80,50/300	197	8,76	14,11	9,07	197	462*
	Каши гречневая рассыпчатая	150	231	8,76	6,62	43,18	271	308*
	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	116	632*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед			765	885	21,87	32,67	93,46	813
День 3 (среда)								
завтрак	Каши молочная овсяная с маслом	180,5	243	10,98	14,01	22,05	246	311*
	Чай с лимоном	200	79	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			399	14,28	14,41	56,71	401	
обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	52	0,96	0,04	3	32	45*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	117	2,26	4,1	16,68	117	140*
	Рыба припущенная с соусом	80,50/300	139	11,81	3,76	2,73	139	371*
	Борщ картофельный	150	155	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из яблок	200	128	0,36	0	33,16	128	636*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед			750	717	23,61	28,52	77,87	714
День 4 (четверг)								
завтрак	Каши молочная рисовая с маслом	180,5	273,6	18,44	9,14	21,33	262	111*
	Чай с молоком	200	86	1,60	1,65	17,36	86	300*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			495,6	21,08	11,13	37,83	444	
обед	Салат из свеклы	60	33	0,86	3,85	5,07	56,34	88*
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200,5	79	1,48	4,75	6,22	79	124*
	Плов из риса	200	346	27	9	37,4	343	632*
	Компот из черники	200	136	0,57	0	34,81	136	638*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед			675	720	32,71	18	83,65	738,34

День 5 (пятница)								
завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	180/5	266,4	6,76	7,66	31,2	222	302*
	Какао с молоком	200	149	3,04	3,39	27,91	149	693*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			511	12,84	11,39	78,55	467	
обед	Винегрет овощной	60	76	0,82	6,07	4,52	76	71*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	113	1,88	5,1	13,92	113	140*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соус	80(50/30)	140	8,83	8,63	7,54	140	471*
	Картофель отварной	150	129	3,03	4,93	24,49	159	518*
	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		755	693	23,27	27,18	97,53	771	
Неделя 2								
День 6 (понедельник)								
завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	208	4,47	6,87	31,88	208	302*
	Какао с молоком	200	149	3,04	3,39	27,91	149	693*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			453	10,55	10,6	79,23	453	
обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60		0,96	3,04	5	52	45*
	Суп картофельный с горохом	200	37,2	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	118	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Макароны отварные	150	197	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Компот из кураги	200	150	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб ржаной	60	123	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		750	126	23,51	22,98	95,6	792	
День 7 (вторник)								
завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	180/5	243	10,98	14,01	22,05	246	311*
	Чай с сахаром	200	136	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			473	14,22	14,4	56,5	399	
обед	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12	71*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	89	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	157	10,84	7,6	1,86	157	498*
	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	228	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	116	639*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		755	728	19,86	19,1	80,38	728	
День 8 (среда)								
завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	273,6	18,44	9,14	21,03	262	311*
	Чай с лимоном	200	95	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			465	21,74	9,54	55,69	417	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	49	20*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	79	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	139	13,81	5,76	2,73	139	371*
	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		750	684	17,93	25,2	78,46	663	
День 9 (четверг)								
завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	273,6	17,63	12,96	23,61	267	311*
	Чай с молоком	200	86	1,60	1,65	17,36	86	297*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак			455,6	22,27	14,95	60,41	449	
	Салат из белокочанной капусты	60	86	0,93	3,05	5,65	12	43*
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4,57	2,8	15,3	107	133*

обед	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80(50/30)	14	8,83	8,63	7,54	140	471*
	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	154	302*
	Компот из изюма	200	128	0,16	0,16	27,87	128	631*
	Хлеб ржаной	60	126	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		675	615	21,45	20,64	79,32	711,34	
День 10 (пятница)								
завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	307,2	22,08	15,42	26,55	244	311*
	Кисель	200	142	0	0	33,93	129	648*
	Хлеб пшеничный	40	96	3,04	0,34	19,44	96	
Итого за завтрак		545,2	25,12	15,76	79,92	469		
обед	Помидоры свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12	140*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	117	2,26	4,3	16,68	117	
	Гуляш	80	130	16,1	19,4	4,3	256	591*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	109	631*
Итого за обед		755	765	23,56	21,26	102,01	800	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах и

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

*** Сборник технологических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,

рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год