

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МБОУ "Абызовская СОШ"
 _____ О.В. Жебелевская

"01" марта 2021 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений

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. пшеничная 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. пшеничная 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 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
652.43	582.33	2572.27	19016.00

Средняя в день:

Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
54.37	48.53	214.36	1584.67

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

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






