

директор МБОУ «Нискасинская СОШ»

Дмитриев А. Н.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся общеобразовательной организации
МБОУ «Нискасинская СОШ»

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Номер рецептуры | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------|---|-----------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| Первый день (понедельник) | | | | | | | |
| завтрак | Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 |
| | Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 15,22 | 18,18 | 48,63 | 501 |
| обед | Огурцы свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| | Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| | Котлеты рубленые с соусом | 413* | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 |
| | Макаронные изделия | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| | Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | | 22,75 | 24,56 | 88,93 | 727 |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 150/5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 7,54 | 15,77 | 47,57 | 466 |
| обед | Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 12 |
| | 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 смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | | 22,87 | 32,07 | 93,46 | 811 |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| завтрак | Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 |
| | Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 12,98 | 15,2 | 38,6 | 427 |
| обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 20* | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 |
| | Рыба припущенная с соусом | 371* | 80(50/30) | 13,81 | 5,76 | 2,73 | 139 |
| | Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 |
| | компот из изюма | 639* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | | 23,01 | 20,52 | 77,07 | 714 |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| завтрак | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 150/5 | 6,76 | 7,66 | 31,2 | 222 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 9,83 | 16,56 | 46,89 | 480 |
| обед | Салат из свеклы | 33 | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| | Плов из птицы | 492* | 200 | 27 | 9 | 37,4 | 341 |
| | Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | | 32,71 | 18 | 83,65 | 738,34 |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| завтрак | Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 |
| | Каша молоч. манная с маслом | 302* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 14,44 | 17,38 | 46,43 | 482 |
| обед | Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 12 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 140* | 200/5 | 1,88 | 5,1 | 13,92 | 113 |
| | Шницель руб. с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| | Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | | 23,52 | 28,01 | 100,65 | 796 |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|----------------------|---|------|-----------|-------|-------|--------|--------|
| День 7 (понедельник) | | | | | | | |
| завтрак | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 150/5 | 4,47 | 6,87 | 31,88 | 208 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 7,54 | 15,77 | 47,57 | 466 |
| обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 20* | 60 | 0,54 | 4,3 | 1,9 | 49 |
| | Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| | Котлеты рубленые с соусом | 413* | 80(50/30) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 |
| | Макароны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| | Компот из гураги | 638* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | | 23,51 | 28,72 | 94,14 | 792 |
| День 8 (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 |
| | Каша молоч. манная с маслом | 302* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 14,44 | 17,38 | 46,43 | 482 |
| обед | Огурцы свежие порциями | 71* | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| | Тефтели рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 |
| | Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | Итого за обед | | | 18,1 | 20,96 | 89,18 | 736 |
| День 9 (среда) | | | | | | | |
| завтрак | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 150/5 | 6,76 | 7,66 | 31,2 | 222 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 9,83 | 16,56 | 46,89 | 480 |
| обед | Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 12 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| | Котлеты рыбные с соусом | 371* | 80(50/30) | 9,04 | 8,22 | 10,71 | 155 |
| | Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22 | 155 |
| | Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0 | 34,41 | 136 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | Фрукты | | | | | | |
| Итого за обед | | | | 17,93 | 25,2 | 78,46 | 663 |
| День 10 (четверг) | | | | | | | |
| завтрак | Сыр порциями | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0 | 90 |
| | Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 150/5 | 6,45 | 7,78 | 33,02 | 228 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 15,22 | 18,18 | 48,63 | 501 |
| обед | Салат из свеклы | 33** | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| | Суп картофельный рыбный | 133* | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 498* | 80(50/30) | 10,84 | 7,6 | 1,86 | 157 |
| | Каша пшеничная вязкая | 302* | 150 | 4,21 | 4,8 | 22,99 | 154 |
| | Компот из изюма | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 128 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | Итого за обед | | | 23,46 | 19,61 | 73,64 | 728,34 |
| День 11 (пятница) | | | | | | | |
| завтрак | Масло сливочное порциями | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| | Каша молоч. манная с маслом | 302* | 150/5 | 5,67 | 6,98 | 30,82 | 209 |
| | Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 |
| | Хлеб ржаной | | 30 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| | итого: | | | 8,74 | 15,88 | 46,51 | 467 |
| обед | Помидоры свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 140* | 200 | 2,26 | 4,3 | 16,68 | 117 |
| | Биточки рубленые с соусом | 451* | 80(50/30) | 9,08 | 9,46 | 10,66 | 165 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| | Компот из св.яблок | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| | Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| Итого за обед | | | 755 | 23,56 | 21,26 | 102,01 | 800 |

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** 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