

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Кугесьский лицей»

/Григорьева А.И.

Утверждаю

Директор БОУ «Центр»

Мишина Н.В.

"26" августа 2024 года

« _____ » 2024г

**Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений**

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	19,23	14,34	87,65	554,00
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	244
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		765	28,01	35,55	101,10	836,00
всего			47,24	49,89	188,75	1390,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	17,96	12,57	71,40	470,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(50/40)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		770	25,24	29,02	99,48	751,00
всего			43,20	41,59	170,88	1221,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	16,22	14,39	76,14	499,00
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	76,7
Щи из св. капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	111,9
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	141,62
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	166,7
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		827,5	23,15	25,83	101,32	722,92
всего			39,37	40,22	177,46	1221,92
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная пшенная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	17,86	14,33	82,49	528,00
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Биточки руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	164
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		815	23,02	26,41	111,99	773
всего			40,88	40,74	194,48	1301,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	15,41	14,45	76,17	496,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	23,35	29,21	120,43	832,00
всего			38,76	43,66	196,60	1328,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	19,23	14,34	87,65	554,00
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	25,10	32,39	90,39	748,00
всего			44,33	46,73	178,04	1302,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	18,02	12,58	71,61	472,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ из св капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Котлеты рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Каша гречневая вязкая	510*	150	4,61	5,53	22,63	161
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		770	23,05	26,06	104,83	748,00
всего			41,07	38,64	176,44	1220,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		500	17,72	14,36	72,97	490,00
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	76,7
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	111,9
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	141,62
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	166,7
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		827,5	23,09	25,81	100,02	719,00
всего			40,81	40,17	172,99	1209,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		500	16,30	14,35	85,45	535,00
обед						
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Макаронны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	23,95	22,11	110,21	727
всего			40,25	36,46	195,66	1262,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	245/7	11,03	15,48	27,73	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		502	15,09	15,94	67,25	472,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	60	0,73	3,06	6,7	54
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/5	3,98	3,16	21,04	128
Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Каша рисовая вязкая	510*	150	2,25	6	23,7	158
Компот из св. яблок	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	23,17	23,4	116,5	755
всего			38,26	39,34	183,75	1227,00

При составлении меню использовались:

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

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

**** Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП. 2001 год

Технико - Технологическая карта