

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОКУ «Вышнереутчанская СОШ»



01 сентября 2023г

З.А. Калашникова

Примерное

Двенадцатидневное меню для питания обучающихся

МОКУ «Вышнереутчанская средняя общеобразовательная школа»
(12 лет и старше)

С.Верхний Реутец

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше							
Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	119
	Всего	550	22,6	15,7	97,4	612,3	
обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
	котлета, рубленная из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	119
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	119
	Всего	1090	31,1	25,9	145,5	933,1	
	ИТОГО	1650	53,7	41,6	242,9	1545,4	

День 2							
завтрак	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16,8	39,9	44,7	605,3	564
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	590	23,4	40,6	91,8	816,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	всего	1047	33,7	22,4	145,8	924,1	
	ИТОГО	1637	57,1	63,0	237,6	1740,3	

День 3							
завтрак	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	580	17,0	12,8	106,3	603,0	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	990	31,5	48,6	164,9	1225,6	
	ИТОГО	1570	48,5	61,4	271,2	1828,6	

День 4							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПП
	каша манная молочная						
	жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	580	21,6	9,0	94,7	575,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	шоре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компот из смеси						
	сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	всего	1000	34,7	23,5	181,4	1081,8	
	ИТОГО	1580	56,3	32,5	276,1	1657,7	

День 5								
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174	
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ИП	
	Всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2		
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45	
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119	
	птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288	
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ИП	
	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ИП	
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ИП	
	Всего	1100	34,7	44,8	121,5	1183,2		
	ИТОГО	1640	47,9	63,5	221,7	1795,4		

День 6							
завтрак	блины с молоком стученным						
	Фрукт яблоко	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	какао с молоком	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПП	
	всего	550	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	430
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	всего	960	28,3	33,9	157,9	1050,7	
	ИТОГО	1530	48,7	45,1	282,1	1718,2	

День 7								
завтрак	шлов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195	
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382	
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
	всего	610	17,5	14,3	102,0	664,4		
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73	
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,4	111	
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261	
	каша гречневая							
	рассыпчатая	200	11,9	5,5	53,1	309,1	302	
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377	
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430	
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП	
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП	
	всего	1050	39,3	31,4	168,7	1117,5		
	ИТОГО	1660	56,8	45,7	270,7	1718,9		

День 9							
завтрак	Капуста тушеная с мясом птицы						
	чай с лимоном	250	16,8	39,9	44,7	605,3	564
	хлеб пшеничный	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	Всего	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ИП
обед	винегрет овощной	580	23,4	40,6	91,9	817,8	
	суп из овощей	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рыба припущенная (минтай) с маслом	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	компот из смеси сухофруктов	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227
	рис отварной	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	хлеб ржано-пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ИП
	всего	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ИП
	ИТОГО	1110	34,5	22,2	174,5	1040,8	ИП
		1690	57,9	62,8	266,4	1858,6	

День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	630	17,7	10,2	109,7	595,5	
обед							
	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	всего	1000	33,5	46,1	150,2	1153,9	
	ИТОГО	1630	51,2	56,3	259,9	1749,4	

День 12							
завтрак	Мясли с молоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179
	Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	119
	всего	560	19,5	19,2	83,8	580,3	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82
	шлов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	119
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	119
	всего	890	37,7	34,0	143,4	1036,5	
	ИТОГО						
	Итого за 12 дней	1050	57,2	53,2	227,2	1616,8	
	Завтрак	6940	236,1	214,5	3055,6	20707,4	
	Обед	11287	425,9	418,1	1211,9	8316,1	
	Итого за 1 день		55,0	52,7	1843,7	12391,3	
	Завтрак	578,3	19,6	17,8	254,6	1725,6	
	Обед	940,5	35,4	34,8	100,9	693,0	
	% соотношение				153,6	1032,6	
	Завтрак						
	Обед						
						24%	
						30%	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.