

Утверждаю

Директор МОУ
Меловская основная школа

Р. Р. Сафина



Согласовано

Директор ООО «Стандарт»

Д.М. Клещкин



**Примерное циклическое двухнедельное меню (горячие обеды) для организации
питания школьников МОУ Меловская основная школа
на 2022 учебный год
(с 7 до 11 лет)**

2022 г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	33,02
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200	200	7,23	9,81	28,8	225,2	71,03
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	693,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
	Итого за Завтрак	610	13,22	13,87	66,01	430,2	
Обед	Салат из свежих овощей "Ассорти" 60	60	0,92	1,26	2,71	26,01	10,02
	Салат из свеклы с сыром 60 (Зима)	60	1,99	4,53	4,95	68,27	20,02
	Суп картофельный с горохом с пшеничными гренками 250	200/50					102,19
	Крокеты "Детские" 2022 со сметанно томатным соусом сами 95	95	13,46	10,86	5,34	171,61	267,03
	Макароны отварные с маслом 150	150	5,7	3,43	36,45	190,4	332,04
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,24	0,08	27,83	109	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
	Итого за Обед	885	24,95	20,64	90,96	631,49	
Итого за день	1 495	38,17	34,51	156,97	1061,69		

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порциями 15	15	3,5	4,5		54,3	3,03
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200	200	7,88	5,03	38,78	222,23	74,01
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	693,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		475	16,97	13,19	66,19	439,53	
Обед	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" 2022	60	0,77	3,04	2,26	30,97	53,25
	Салат овощной "Фасолька" 60 (Зима)	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200/10	1,4	3,96	6,3	71,8	124,26
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными 90 сами	90	14,08	16,9	17,93	275,7	33,03
	Картофельное пюре с маслом сливочным 150	150	3,29	7,06	22,21	159,99	520,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,11		17,48	53,78	9,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
	Итого за Обед		840	23,96	33,79	89,61	722,83
Итого за день		1 315	40,93	46,98	155,8	1162,36	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	33,02
	Запеканка творожная с соусом молочным 170	170	15,78	20,83	55	467	471,02
	Чай с лимоном 2022	200	0,26	0,06	15,13	58,7	375,02
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		580	17,96	21,45	89,77	612,1	
Обед							
	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным 60	60	0,5	3,33	2,66	42	38,01
	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой 60 (Зима)	60	0,91	4,15	4,56	60,32	10,04
	Борщ со свежей капустой и картофелем 2020	200	1,89	2,43	9,34	64,46	514,02
	Плов из птицы (грудка) 230	230	23,72	30,8	52,16	567,69	36,02
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	311,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		820	30,66	41,19	100,6	876,67	
Итого за день		1 400	48,62	62,64	190,37	1488,77	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Петрушка" 60	60	3,37	9,38	3,06	110	17
	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями или субпродуктами под соусом сметанным	200	12,96	8,82	27,63	235,91	40,03
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	311,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		520	18,85	18,36	58,73	466,31	
Обед							
	Винегрет овощной 2020	60	0,84	6,02	4,37	75,06	31,01
	Суп овощной на бульоне 200	200	2	5,2	9	88,1	124,44
	Биточки "Детские" собственного приготовления 95	95	12,35	13,06	12,63	214,59	33,01
	Гороховое пюре с маслом сливочным 150	150	16,3	2,51	36	222,78	250,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,11		17,48	53,78	9,01
	Кондитерские изделия/ Мармелад	30	1,4	1,81	11	63,1	66 246
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		805	35,64	29,08	104,16	783,61	
Итого за день		1 325	54,49	47,44	162,89	1249,92	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	33,02
	Омлет натуральный с маслом сливочным 2022	150	3,95	5,55	2,51	75,36	53,01
	Кефир порционный 200	200	4,2	4,8	12,04	105,7	30,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		560	10,07	10,91	34,19	267,46	
Обед	Салат "Солнышко" 60	60	0,59	0,12	4,85	22,95	4,19
	Салат из свеклы с маслом растительным 60 (Зима)	60	0,87	5,06	5,22	69	21,04
	Пельмени "Детские" с бульоном и зеленью (Пром. производства) 100	100/100	12,6	13,3	27,9	274,9	937,01
	Рагу из птицы по домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	489,07
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	407
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
	Итого за Обед		840	33,43	33,62	98,77	745,05
Итого за день		1 400	43,5	44,53	132,96	1012,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат-коктейль фруктовый	100	0,04	0,18	5,5	25,5	1,6
	Запеканка творожная с соусом молочным 200	230	15,78	20,83	55	467	471,03
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	3,2	2,7	15,94	100,6	303,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		590	20,54	23,87	86,28	637,5	
Обед							
	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным 60	60	0,5	3,33	2,66	42	38,01
	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой 60 (Зима)	60	0,91	4,15	4,56	60,32	10,04
	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	66 236,01
	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами собств 90	90	21,65	11,6	4,8	265,1	66 254,01
	Макароны отварные с маслом 150	150	5,7	3,43	36,45	190,4	332,04
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	407
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		830	34,17	25,64	93,09	778,73	
Итого за день		1 420	54,71	49,51	179,37	1416,23	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый порциями 15	15	3,5	4,5		54,3	3,03
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200	200	6,7	8,45	26,19	206,62	50,01
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	118,6	693,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		475	15,79	16,61	53,6	423,92	
Обед							
	Салат овощной "Фасолька" 60	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,01
	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3	66 251,01
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 90 (Зима)	90	16,16	9,66	1,66	157,78	28,02
	Картофельное пюре с маслом сливочным 150	150	3,29	7,06	22,21	159,99	520,01
	Кондитерские изделия/ Мармелад	30	1,4	1,81	11	63,1	66 246
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,11		17,48	53,78	9,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		850	31,07	26,96	109,38	770,54	
Итого за день		1 325	46,86	43,57	162,98	1194,46	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый порциями 10	10	3,5	4,5		54,3	3,02
	Булочка "Творожная"	60	3,52	6,61	27,97	186	301,01
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200	200	7,23	9,81	28,8	225,2	71,03
	Кисель фруктовый	200	0,04		30,38	39,12	21,03
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		530	15,81	21,08	96,99	549,02	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром 60	60	1,99	4,53	4,95	68,27	20,02
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200/10	1,4	3,96	6,3	71,8	124,26
	Птица, порционная запеченая 90	90	16,9	9,66	0,15	155,1	288,01
	Гороховое пюре с маслом сливочным 150	150	16,3	2,51	36	222,78	250,01
	Чай с лимоном 2022	200	0,26	0,06	15,13	58,7	375,02
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		780	39,49	21,2	76,21	642,85	
Итого за день		1 310	55,3	42,28	173,2	1191,87	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	33,02
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными 90 сами	90	14,08	16,9	17,93	275,7	33,03
	Овощи в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	318
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	311,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		600	19,06	19,34	64,6	498,7	
Обед							
	Салат из свежих овощей "Ассорти" 60	60	0,92	1,26	2,71	26,01	10,02
	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой 60 (Зима)	60	0,91	4,15	4,56	60,32	10,04
	Суп овощной "Летний" 200	200	4,98	7,69		9,46	99,54
	Картофель, тушеный с мясными изделиями 230	230	12,96	8,82	27,63	235,91	40,04
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,24	0,08	27,83	109	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		820	22,65	22,48	76,41	506,9	
Итого за день		1 420	41,71	41,82	141,01	1005,6	

Рацион: 7-11 пробное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Апельсин свежий	100					28,02
	Омлет запеченный с картофелем отварным 150	150	5,3	8,47	1,03	101,28	221,01
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,1	15	57,5	430,01
	Хлеб пшеничный 60	60	1,52	0,16	9,84	44,4	5,03
Итого за Завтрак		510	7,02	8,73	25,87	203,18	
Обед	Винегрет овощной 2020	60	0,84	6,02	4,37	75,06	31,01
	Суп картофельный с клецками	200	4,08	3,32	15,28	125,04	66 250,01
	Котлеты "Куриные" запеченные с овощами 2022 собств 90	90	12,2	4,6	8,1	121	333,03
	Капуста белокачанная, тушеная с томатом 150	150	1,13	2,6	6,67	52,93	922,01
	Сок фруктовый 2022	200	1		18,2	76	311,01
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	2,64	0,48	13,68	66,2	5,05
Итого за Обед		770	21,89	17,02	66,3	516,23	
Итого за день		1 280	28,91	25,75	92,17	719,41	