СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ "Средняя общеобразовательна
школа №1 с углубленным изучением
отдельных предметов"
_____Е.В. Сиротинова
"01" 11 2021г

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
_____Ж. А. Гусак
"01" ноября 2021г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
горячего питания школьников
для детей в возрасте 12-17 лет лет

осень

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,6	11,4	17,6	365,0
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			18,37	**16,76**	**83,83**	**701,30**
	Обед					
73	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	0,60	162,00
ттк	Гречка по-купечески с олениной	200	23,40	36,40	36,40	561,20
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			38,87	**48,22**	**98,78**	**1038,50**
	итого за день		**57,24**	**64,98**	**182,61**	**1739,80**
	День №2					
	Завтрак					
ттк	Шарлотка с яблоками	250	21,50	26,12	75,50	565,00
339	Банан свежий	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			23,2	**26,12**	**113,1**	**721**
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,,6	8,90	9,50	138,00
118	Суп с лапшой	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свининой	200	19,20	10,20	26,22	268,30
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			30,1	**27,49**	**91,21**	**774,6**
	итого за день		**53,3**	**53,61**	**204,31**	**1495,6**

	День №3					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
ттк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
			26,32	**27,44**	**74,98**	**709,8**
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
99	Суп овощной	250	1,75	4,93	14,25	108,3
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	6,4	196
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,69	**23,59**	**114,73**	**775,9**
	итого за день		**54,01**	**51,03**	**189,71**	**1485,7**
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,40	462,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,34	**22,82**	**96,08**	**804,3**
	Обед					
70	Огурец соленый	100	0,80	0,20	3,20	18,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
309	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,7	282,8
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,99	**41,29**	**109,27**	**994,9**
	итого за день		**45,33**	**64,11**	**205,35**	**1799,2**
	День №5					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,80	38,90	20,10	560,00
14	Масло(порциями)	15	0,2	12,3	0,2	112,5
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
ттк	Какао с молоком "Витошка"	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,32	**55,46**	**77,03**	**960,8**
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	2,33	4,33	14,3	105
95	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,1	5,1	20,05	136,25
278	Тефтели мясные с соусом	100/30	11,25	25,20	18,30	345,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	48,90	299,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30

			29,25	**42,85**	**152,83**	**1105,65**
	итого за день		**58,57**	**98,31**	**229,86**	**2066,45**
	День №6					
	Завтрак					
438	Булочка с корицей	100	7,6	5	50,4	277
173	Каша молочная пшеничная	200/10	8,6	11,4	47,1	325,0
403	Фрукты свежие	100	12,27	7,17	26,12	218,00
ттк	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	20,10	82,00
			28,47	**23,57**	**143,72**	**902**
	Обед					
40	Салат Витаминный	100	2,80	7,00	14,70	133,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
309	Макароны отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215,3
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,67	**29,31**	**127,96**	**952,15**
	итого за день		**62,14**	**52,88**	**271,68**	**1854,15**
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	35,60	10,40	89,60	596,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,17	**11,26**	**141,18**	**827,3**
	Обед					
53	Салат из свежей капусты	100	1,08	3,60	6,36	6,24
101	Суп с рисом	250	3,13	2,75	38,75	157,00
289	Рагу овощное с курицей	200	13,50	21,20	20,40	348,50
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,18	**28,21**	**113,19**	**716,04**
	итого за день		**63,35**	**39,47**	**254,37**	**1543,34**
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная Дружба с маслом слив	250/10	12,90	17,10	85,70	547,50
406	Рулет с повидлом	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,77	**27,06**	**143,38**	**900,8**
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,6	4,93	14,4	96,8
258	Мясо духовое	200	20,12	8,70	23,12	250,90
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			28,29	**16,89**	**97,43**	**686,8**
	итого за день		**52,06**	**43,95**	**240,81**	**1587,6**

	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,80	38,90	20,10	560,00
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,2	157,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
ттк	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,57	**48,06**	**96,48**	**983,30**
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	11,00	95,00
97	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,35	2,8	24,4	132,3
260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	63,50	299,50
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			32,82	**22,32**	**156,88**	**895,1**
	итого за день		**64,39**	**70,38**	**253,36**	**1878,40**
	День №10					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			18,72	**19,44**	**68,08**	**665,8**
	Обед					
48	Салат витаминный	100	0,9	7	5,8	90
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
291	Плов из курицы	250	26,40	22,60	39,10	466,60
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,47	**33,11**	**90,75**	**835,9**
	итого за день		**53,19**	**52,55**	**158,83**	**1501,7**
	итого за 10 дней		**425,39**	**411,91**	**1681,74**	**16951,94**

				12лет и старше		
	норма	min	90	92	383	2720
	завтрак 20%		18	18,4	76,6	544
	обед 30%		27	27,6	114,9	816
	день		**45**	**46**	**191,5**	**1360**
	5 дней		225	230	957,5	6800
	10 дней		450	460	1915	13600

Примечание:

* проведение витаминизации

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства
Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М.:ДеЛипринт 2007