



СОГЛАСОВАНО

МБОУ ООШ с. Николаевка

директор

Мерчанская Е.В.

01.09.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет (5-11 классы) в  
Муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях



УТВЕРЖДЕНО

ИП Григорьева К.А.

директор

Григорьева К.А.

01.09.2022 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ							
СЫР	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ЧАЙ С САХАРОМ	36,00	250	8,8	7,2	24,98	175,75	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>16,00</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>47</b>	<b>3</b>
<b>85,00</b>							
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
ПЛОД							
ЧАЙ С САХАРОМ	62,00	250	14,72	15	30,2	458,33	492
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,00	200	0,00	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>16,00</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>47</b>	<b>3</b>
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>590</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>637</b>	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7.50	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70,50	200	39,50	7,87	1,62	418,75	358
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>450</b>	<b>43</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>625</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	44,00	100	18,30	4,90	1,70	132,88	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	20,00	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	12,00	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>600,00</b>	<b>33,92</b>	<b>20,64</b>	<b>94,63</b>	<b>823,67</b>	
<b>Среды</b>							

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
ВАРЕНИКИ ОТАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/Т	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	35,00	200	10,32	1,56	76,80	470,52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	200	0	0	37,05	5,64	686
ФРУКТ ЯБЛОКО	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>16,00</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>47</b>	<b>3</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	64,00	120	11,26	12,57	11,85	190,67	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	14,00	200	6,00	3,45	15,45	112,35	330





Прием пиши, наименование блюда

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-во, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96	
СЫР	11,00	6,18	7,86	11,80	95,54	97	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	0,925	0,925	29,6	179,45	451	
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>11,55</b>	<b>25,89</b>	<b>78,50</b>	<b>528,19</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96	
ОМЛЕТ	41,00	0,6	11,6	1,2	308	340/1	
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,00	0,14	0,028	3,92	22	101	
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>5,18</b>	<b>28,73</b>	<b>42,22</b>	<b>583,20</b>		

Среда

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-во, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	47,00	2,64	10,03	42,67	306,00	334	
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>7,08</b>	<b>27,13</b>	<b>79,77</b>	<b>559,20</b>		
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75,00	210	39,50	7,87	1,62	418,75	358
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1

Итого за прием пищи:		85,00	450,00	44,33	8,40	55,01	659,85	
Четверг								
Прием пищи, наименование блюда								
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ								
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П	65,00	200	14,06	23,85	34,62	236,16	451/1	
СОК	16,00	200	0	0	5,6	22,2	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>440,00</b>	<b>18,00</b>	<b>24,25</b>	<b>61,62</b>	<b>367,66</b>		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96	
БЫР	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	7,5	7,5	40	242,5	451	
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685	
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>630,00</b>	<b>18,12</b>	<b>32,46</b>	<b>88,90</b>	<b>591,24</b>		
Пятница								
Прием пищи, наименование блюда								
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ								
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75,00	210	39,50	7,87	1,62	418,75	358	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>450</b>	<b>44,32</b>	<b>8,39</b>	<b>23,15</b>	<b>659,85</b>		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ								
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	44,00	100	18,30	4,90	1,70	132,88	499	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	21,00	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	10,00	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422	

Итого за прием пищи:

85,00 570,00 33,17 18,12 85,18 765,95

**ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА**

Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ

**ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА**

Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ

59,036

		5495,00	221,59	217,66	725,59	5794,00	
		557,00	22,1585	21,7655	72,559	579,4	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>	3200,00	191,69	209,74	691,69	5425,70	