

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Покашевская средняя школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Покашевская СШ»

 Е.И.Сухова

## **Двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		7-11л.	12-18л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1</b>								
День: <u>понедельник</u>								
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	280	8,5	11,7	43,5	313,2	54-7к-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Чай с лимоном	180	180	0,2	0,1	7,1	28	54-4гн-2020
	Кондитерское изделие	25	30	3,0	3,9	29,8	166,67	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>24,3</b>	<b>25,4</b>	<b>112,3</b>	<b>775,67</b>
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	1,6	4,9	5,3	72,1	54-1с-2020
	Плов из птицы	250	300	13,21	15,29	54,89	355,27	54-11м-2020
	Компот из изюма	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>840</b>	<b>23,41</b>	<b>21,39</b>	<b>132,39</b>	<b>764,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>1390</b>	<b>47,71</b>	<b>46,79</b>	<b>244,69</b>	<b>1540,04</b>	
День: <u>вторник</u>								
<b>завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	240	270	18,6	15,9	36,4	363,2	54-2т-2020
	Молоко сгущенное	50	60	8,6	5	56,9	311	Пром.
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>33</b>	<b>21,7</b>	<b>125,3</b>	<b>835,9</b>
<b>обед</b>	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020

	Картофельное пюре	150	180	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11Г-2020
	Тефтеля пропаренная	90	100	8,2	7,3	5	118,4	54-8М-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Компот из кураги	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6ХН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>860</b>	<b>23,2</b>	<b>21</b>	<b>111,1</b>	<b>728</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>1410</b>	<b>56,2</b>	<b>42,7</b>	<b>325,8</b>	<b>1563,9</b>	
День: <u>среда</u>								
<b>завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	170	190	8,54	8,42	41,98	215,63	54-11Г-2020
	Рыба запеченная (минтай)	90	100	15,1	20	4,3	258,2	54-9Р-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Компот из с\фруктов	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>31,04</b>	<b>30,62</b>	<b>88,98</b>	<b>697,43</b>	
<b>обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	250	300	1,9	5	10,3	94,2	54-4с-2020
	Макароны отварные	160	180	5,3	5,5	32,8	202	54-1Г-2020
	Гуляш из говядины	90	100	13,6	13,6	3,1	189	54-2М-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>820</b>	<b>28,9</b>	<b>25,2</b>	<b>92,9</b>	<b>717,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>1370</b>	<b>59,94</b>	<b>55,82</b>	<b>182,88</b>	<b>1414,63</b>	
День: <u>четверг</u>								
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	180	210	18,2	22,04	4,45	201,2	54-3о-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Какао на молоке	180	180	4,7	4,3	7,4	33,3	54-7ГН-2020

	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Яблоко	100	100	0,3	0,3	9	37,9	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>550</b>	<b>35,8</b>	<b>36,34</b>	<b>52,75</b>	<b>540,2</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	300	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Капуста тушеная	160	180	3,6	5,1	14,6	118,7	54-8г-2020
	Птица отварная	90	100	20,35	15,18	1,63	133,92	54-1м-2020
	Компот из кураги	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	53,5	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>820</b>	<b>34,25</b>	<b>26,48</b>	<b>98,13</b>	<b>592,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>1370</b>	<b>70,05</b>	<b>62,82</b>	<b>150,88</b>	<b>1133,02</b>	
День: <u>пятница</u>								
<b>завтрак</b>	Макаронаты отварные с овощами	200	230	4,7	7	26,5	187,6	54-2г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	100	8,2	7,3	5	118,4	54-8м-2020
	Сок фруктовый	180	180	1,0	0	18,2	76	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>81,6</b>	<b>542,3</b>	
<b>обед</b>	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Плов из птицы	250	300	13,21	15,29	54,89	355,27	54-11г-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>840</b>	<b>28,01</b>	<b>20,99</b>	<b>117,89</b>	<b>720,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>1390</b>	<b>47,51</b>	<b>36,09</b>	<b>199,49</b>	<b>1262,67</b>	
День: <u>суббота</u>								
<b>завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	180	200	7,2	10,7	43,9	300,6	54-2к-2020

	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Какао на молоке	180	180	4,7	4,3	7,4	33,3	54-7ГН-2020
	Мандарин	100	100	0,5	0,1	4,5	21	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	40	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>560</b>	<b>25</b>	<b>24,8</b>	<b>87,7</b>	<b>622,7</b>	
<b>обед</b>	Суп овощной со сметаной	200	250	7,36	6,7	13,6	125,7	54-8с-2020
	Макаронны отварные	160	180	5,3	5,5	32,8	202	54-1Г-2020
	Котлета пропаренная	90	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4М-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Сок фруктовый	180	180	1,0	0	18,2	76	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>810</b>	<b>36,86</b>	<b>28,3</b>	<b>127,9</b>	<b>897,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>1370</b>	<b>61,86</b>	<b>53,1</b>	<b>215,6</b>	<b>1519,9</b>	
<b>Неделя 2</b>								
День: <b>понедельник</b>								
<b>завтрак</b>	Омлет с морковью	180	210	14,8	21,7	6,8	281,2	54-3о-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	Апельсин	100	100	0,7	0,2	6,1	28,4	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>550</b>	<b>28,3</b>	<b>31,6</b>	<b>51,2</b>	<b>604,2</b>	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	1,6	4,9	5,3	72,1	54-1с-2020
	Рис отварной	160	180	3,6	5,4	36,4	354,4	54-11М-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	100	15,1	20	4,3	258,2	54-9р-2020
	Компот из с\фруктов	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.

	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>820</b>	<b>28,6</b>	<b>31,5</b>	<b>107</b>	<b>975,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>1370</b>	<b>56,9</b>	<b>63,1</b>	<b>158,2</b>	<b>1579,5</b>	
<b>День: вторник</b>								
<b>завтрак</b>	Жаркое по-домашнему	290	330	4,21	9,45	23,2	180,2	54-7к-2020
	Какао на молоке	180	180	4,7	4,3	7,4	33,3	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>14,51</b>	<b>14,55</b>	<b>62,5</b>	<b>373,8</b>	
<b>обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	250	300	1,9	5,1	13,2	106,7	54-3с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	160	180	8,54	8,42	41,98	215,63	54-11г-2020
	Гуляш из говядины	90	100	13,6	13,6	3,1	189	54-2м-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>820</b>	<b>32,14</b>	<b>28,22</b>	<b>111,28</b>	<b>768,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>1370</b>	<b>46,65</b>	<b>42,77</b>	<b>173,78</b>	<b>1142,53</b>	
<b>День: среда</b>								
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная рисовая	250	260	6,68	12,5	36,68	260	54-7к-2020
	Сыр в нарезке	15	20	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Чай черный с лимоном	180	180	0,2	0,1	7,1	28	54-5гн-2020
	Кондитерское изделие	30	50	3	3,9	29,8	166,67	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>550</b>	<b>22,48</b>	<b>26,2</b>	<b>105,48</b>	<b>722,47</b>	
<b>обед</b>	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Макароны отварные	130	150	5,3	5,5	32,8	202	54-1г-2020

	Котлеты из говядины	90	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-4м-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Компот из изюма	180	180	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>830</b>	<b>30,9</b>	<b>26,7</b>	<b>131,4</b>	<b>802,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>1380</b>	<b>53,38</b>	<b>52,9</b>	<b>236,88</b>	<b>1524,67</b>	
День: <u>четверг</u>								
<b>завтрак</b>	Плов из птицы	200	250	13,21	15,29	54,89	355,27	54-2т-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Мандарин	100	100	0,5	0,1	4,5	21	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>570</b>	<b>19,51</b>	<b>16,19</b>	<b>97,69</b>	<b>563,37</b>	
<b>обед</b>	Суп с макаронными изделиями	250	300	2,5	2,2	18,1	102	54-7с-2020
	Капуста тушеная	160	180	21,9	22,9	13,3	347,1	54-10м-2020
	Шницель из говядины	90	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-7м-2020
	Сок фруктовый	180	180	1,0	0	18,2	76	Пром.
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>820</b>	<b>47</b>	<b>39,8</b>	<b>108,5</b>	<b>982,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>1390</b>	<b>66,51</b>	<b>55,99</b>	<b>206,19</b>	<b>1545,47</b>	
День: <u>пятница</u>								
<b>завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	170	190	8,54	8,42	41,98	215,63	54-11г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	100	8,2	7,3	5	118,4	54-8м-2020
	Соус красный основной	30	40	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	180	5,6	6,4	8,2	118	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.

	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>29,54</b>	<b>24,32</b>	<b>91,48</b>	<b>648,83</b>	
<b>обед</b>	Борщ со сметаной	250	300	1,7	5	9,7	90,3	54-2с-2020
	Рис отварной	160	170	3,6	5,4	36,4	354,4	54-11м-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	100	15,1	20	4,3	258,2	54-9р-2020
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>810</b>	<b>28,7</b>	<b>31,6</b>	<b>111,4</b>	<b>993,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>1360</b>	<b>58,24</b>	<b>55,92</b>	<b>202,88</b>	<b>1642,33</b>		
День: <u>суббота</u>								
<b>завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	250	22,4	26,3	50,32	287,4	54-2к-2020
	Яблоко	100	100	0,3	0,3	9	37,9	Пром.
	Чай черный с сахаром	180	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	10	10	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>570</b>	<b>28,5</b>	<b>27,4</b>	<b>91,32</b>	<b>487</b>	
<b>обед</b>	Суп гороховый с гречками	250	300	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Макароны отварные	160	170	5,3	5,5	32,8	202	54-1Г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	90	100	15	15,6	24,4	210,2	54-1М-2020
	Компот из с\фруктов	180	180	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	25	40	4,6	0,5	29,5	140,6	54-6ГН-2020
	Хлеб ржаной	20	20	3,3	0,6	17,1	90	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>725</b>	<b>810</b>	<b>35,1</b>	<b>26,8</b>	<b>126,5</b>	<b>802,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>1380</b>	<b>63,6</b>	<b>54,2</b>	<b>217,82</b>	<b>1289,7</b>		