

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора школы

Королёва И.В.

2022 г.



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### Для учащихся с 11 лет и старше МБОУ Первомайская СОШ

Меню составлено на основе сборника рецептурных блюд кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2011г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал.
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	181	Каша манная молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291
2	3	Бутерброд с сыром	1/050	5,8	8,3	14,83	157
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,71</b>	<b>25,82</b>	<b>91,19</b>	<b>676,4</b>
<b>Обед:</b>							
1	104/105	Суп картофельный с фрикадельками	1/250/035	9,5	6,6	23,3	191,0
2	303/333	Гречка отварная с соусом	1/200/050	7,05	10,34	36,88	268,41
3	290	Курица тушёная	1/100	13,3	17,1	3,4	221
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
6.		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
<b>ИТОГО:</b>				<b>34,35</b>	<b>0,23</b>	<b>106,18</b>	<b>874,61</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,06</b>	<b>60,49</b>	<b>197,37</b>	<b>1551,01</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	1/100(75,25)	15,3	6,3	24,75	217,5
2	382	Какао	1/200	4,08	3,54	7,58	118,6
3		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
<b>ИТОГО:</b>				<b>21,78</b>	<b>10,24</b>	<b>44,93</b>	<b>399,7</b>
<b>Обед:</b>							
1	71	Огурцы в нарезке свежие (солёные)	1/050	0,4	0,0	0,4	8,0
2	87	Щи со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
3	309/333	Макароны с соусом	1/200/050	8,15	9,34	41,98	284,55
4		Сосиска отварная	1/050	5,8	11,5	2,8	137,9
5	349	Компот из с/ф	1/200	0,4	0,0	28,4	115,2
6		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6

7		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
			<b>ИТОГО:</b>	<b>27,35</b>	<b>27,54</b>	<b>102,58</b>	<b>772,35</b>
			<b>Всего:</b>	<b>49,13</b>	<b>37,78</b>	<b>147,51</b>	<b>1172,05</b>

### День 3

#### Завтрак:

1	108	Суп молочный вермишелевый	1/200	6,6	11	22,64	216,2
2	421	Булочка	1/080	15,8	5,4	108,8	200,0
3	377	Чай с лимоном	1/200/015	0,2	0,0	16,0	65,0
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
			<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>16,8</b>	<b>160,04</b>	<b>544,8</b>

#### Обед:

1	131	Горошек зелёный припущенный с маслом	1/055	2,85	2,2	8,3	60,5
2	119	Суп гороховый с мясом	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
3	312	Пюре картофельное	1/200	4,2	6,8	29,0	97,0
4	278	Тефтели из говядины с соусом	1/060/050	8,4	12,2	12,5	193,4
5	388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,0	35,26	143,8
6		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
			<b>ИТОГО:</b>	<b>26,93</b>	<b>27,2</b>	<b>128,86</b>	<b>767,1</b>
			<b>Всего:</b>	<b>51,93</b>	<b>44,0</b>	<b>288,9</b>	<b>1311,9</b>

### День 4

#### Завтрак:

1	11/94	Каша пшённая молочная	1/200	7,38	10,52	28,8	239,72
2	2	Бутерброд с повидлом	1/055	2,6	5,1	27,4	161,0
3	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
			<b>ИТОГО:</b>	<b>15,55</b>	<b>18,7</b>	<b>84,75</b>	<b>564,92</b>

#### Обед:

1	71	Нарезка из помидор свежих( солёных)	1/050	0,6	0,1	2,3	13,0
2	83	Борщ с мясом со сметаной	1/250/015	4,93	3,9	12,2	386,0
3	302	Перловка	1/200	5,94	5,78	42,35	244,8
4	296	Котлета куриная с соусом	1/070/030	9,5	12,6	9,4	189,0
5		Напиток витаминизированный	1/200	0,0	0,0	3,3	138,0
6		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
			<b>ИТОГО:</b>	<b>24,67</b>	<b>22,98</b>	<b>90,15</b>	<b>1073,4</b>
			<b>Всего:</b>	<b>40,22</b>	<b>41,68</b>	<b>174,9</b>	<b>1638,32</b>

### День 5

#### Завтрак:

1	2/16	Омлет	1/120	9,24	9,82	2,97	137,22
2	456	Коржик молочный	1/100	6,4	11,5	67,0	397,0
3	386	Йогурт сладкий	1/200	5,6	6,4	7,6	110,0
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6

				<b>ИТОГО:</b>	<b>23,64</b>	<b>28,12</b>	<b>90,17</b>	<b>707,82</b>
<b>Обед:</b>								
1	113	Суп- лапша	1/250	2,6	5,6	13,4	114,4	
2	304	Рис	1/200	4,87	7,12	48,91	279,6	
3	234	Котлета рыбная	1/080	9,51	11,15	11,62	184,72	
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22,0	91,6	
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6	
6		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>21,58</b>	<b>24,47</b>	<b>116,53</b>	<b>772,92</b>
				<b>Всего:</b>	<b>45,22</b>	<b>52,59</b>	<b>206,7</b>	<b>1480,74</b>

**День 6**

**Завтрак:**

1	182	Каша рисовая молочная	1/200	5,2	3,47	43,27	225,0	
2	1	Бутерброд с маслом	1/040	2,6	9,3	14,3	147,0	
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8	
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6	
				<b>Итого:</b>	<b>15,6</b>	<b>19,57</b>	<b>95,57</b>	<b>600,4</b>

**Обед:**

1	99	Суп овощной	1/250	1,75	4,93	14,25	108,25	
2	303	Гречка отварная	1/200	6,1	7,4	32,9	222,26	
3	268/33 2	Биточек с соусом	1/075/050	11,55	11,85	16,8	220,5	
4		Кисель витамин.	1/200	0,4	0,0	35,4	142,0	
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6	
6		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0	
				<b>Итого:</b>	<b>23,5</b>	<b>24,78</b>	<b>119,95</b>	<b>795,61</b>
				<b>Всего:</b>	<b>39,1</b>	<b>44,35</b>	<b>215,52</b>	<b>1396,01</b>

**День 7**

**Завтрак:**

1	173	Каша геркулесовая молочная	1/200	8,31	13,12	47,61	342,0	
2	421	Булочка	1/080	15,8	5,4	108,8	200,0	
3	377	Чай с лимоном	1/200/15	0,2	0,0	16,0	65,0	
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>26,71</b>	<b>18,92</b>	<b>185,01</b>	<b>670,6</b>

**Обед:**

1	70	Помидоры солёные	1/050	0,6	0,1	2,9	15,0	
2	119	Суп с фасолью	1/250/015	7,3	5,4	22,7	168,6	
3	291	Плов из птицы	1/150	12,71	7,85	26,8	229,0	
4	343	Компот из св. яблок	1/200	3,04	0,0	46,96	112,0	
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6	
6		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>27,35</b>	<b>13,95</b>	<b>119,96</b>	<b>627,2</b>
				<b>Всего:</b>	<b>54,06</b>	<b>32,87</b>	<b>304,97</b>	<b>1297,8</b>

**День 8**

**Завтрак:**

1	174	Каша ячневая молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291,0	
---	-----	-----------------------	-------	------	-------	-------	-------	--

2	8	Бутерброд с колбасой варёной	1/060	7,2	9,7	15,6	179,0
3	382	Какао	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,79</b>	<b>24,36</b>	<b>88,14</b>	<b>652,2</b>

**Обед:**

1	71	Огурцы в нарезке свежие( солёные)	1/050	0,4	0,0	1,7	8,0
2	177	Суп рыбный	1/250	41,25	31,75	36,88	168,75
3	259	Жаркое по- домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14
4	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
<b>ИТОГО:</b>				<b>69,26</b>	<b>59,42</b>	<b>99,53</b>	<b>781,29</b>
<b>Всего:</b>				<b>89,05</b>	<b>83,78</b>	<b>187,67</b>	<b>1433,49</b>

**День 9**

**Завтрак:**

1	181	Каша манная молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291,0
2	421	Булочка	1/080	15,8	5,4	108,8	200,0
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
<b>ИТОГО:</b>				<b>29,71</b>	<b>22,92</b>	<b>185,16</b>	<b>719,4</b>

**Обед:**

1	94	Рассольник со сметаной	1/250/015	2,1	5,1	16,4	136,25
2	303	Гречка отварная	1/200	6,1	7,4	32,9	222,26
3	246	Гуляш из куриного филе	1/050/030	12,24	10,28	2,31	151,0
4	345	Компот из ягод	1/200	0,5	0,0	32,0	130,0
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
6.		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
<b>ИТОГО:</b>				<b>24,64</b>	<b>23,38</b>	<b>104,21</b>	<b>742,11</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,35</b>	<b>46,3</b>	<b>289,37</b>	<b>1461,51</b>

**День 10**

**Завтрак:**

1	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	1/100(75,25)	15,3	6,3	24,75	217,5
2	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6
3		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,87</b>	<b>9,38</b>	<b>53,3</b>	<b>381,7</b>

**Обед:**

1	71	Огурцы в нарезке свежие (солёные)	1/050	0,4	0,0	0,4	8,0
2	87	Щи со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
3	309/333	Макаронны с соусом	1/200/050	8,15	9,34	41,98	284,55
4	290	Курица тушеная	1/100	13,3	17,1	3,4	221,0
5		Напиток витам.	1/200	0,0	0,0	3,3	138,0
6		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6

7		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
			<b>ИТОГО:</b>	<b>34,45</b>	<b>33,14</b>	<b>78,08</b>	<b>878,25</b>
			<b>Всего:</b>	<b>55,32</b>	<b>42,52</b>	<b>131,38</b>	<b>1259,95</b>
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	108	Суп молочный вермишелевый	1/200	6,66	11	22,64	216,2
2	421	Булочка	1/080	15,8	5,4	108,8	200,0
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
			<b>Итого:</b>	<b>30,26</b>	<b>23,2</b>	<b>165,44</b>	<b>644,6</b>
<b>Обед:</b>							
1	101	Суп картофельный с пшеном	1/250/035	2,2	3,83	20,58	116,5
2	302	Перловка	1/200	5,94	5,78	42,35	244,8
3	268	Котлета мясная с маслом	1/075/005	11,1	14,55	16,65	241,5
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22,0	91,6
5		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
			<b>ИТОГО:</b>	<b>23,84</b>	<b>24,76</b>	<b>122,18</b>	<b>797,0</b>
			<b>Всего:</b>	<b>54,1</b>	<b>47,96</b>	<b>287,62</b>	<b>1441,6</b>
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	174	Каша кукурузная молочная	1/200/010	10,13	15,34	72,27	468,0
2	3	Бутерброд с сыром	1/050	5,8	8,3	14,83	157,0
3	386	Кефир (жирность 2,5)	1/200	5,6	6,4	25,5	143,2
4		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
			<b>ИТОГО:</b>	<b>23,93</b>	<b>30,44</b>	<b>125,2</b>	<b>831,8</b>
<b>Обед:</b>							
1	71	Нарезка из свеж. помидор	1/050	0,6	0,1	2,3	13,0
2	86	Свекольник со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
3	304	Рис	1/200	4,87	7,12	48,91	279,6
4	229	Рыба тушёная с овощами	1/100(75,25)	9,1	4,8	4,8	99,0
5		Кисель витам.	1/200	0,4	0,0	35,4	142,0
6		Хлеб пшеничный	1/028	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/033	1,3	0,2	8,0	39,0
			<b>ИТОГО:</b>	<b>27,57</b>	<b>18,72</b>	<b>120,41</b>	<b>760,3</b>
			<b>Всего:</b>	<b>51,5</b>	<b>49,16</b>	<b>245,61</b>	<b>1592,1</b>
			<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ:</b>	<b>53,17</b>	<b>48,62</b>	<b>223,13</b>	<b>1419,71</b>