

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 2»
С.А Ярыгина

Приказ от « » 2021г. №



Меню приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся 7-11 лет

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»,
по сборнику рецептов 2011 года М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность	Номер рецеп- тур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная из риса	200	5,52	9,98	39,51	270	174
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	47	338
Итого за завтрак:		540	12,85	14,71	95,08	564	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80	87
	Котлета рыбная	90	10,10	12,20	12,10	151	234
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
	Компот из сухофруктов	200	0,82	0,11	21,21	133	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за обед:		750	20,15	23,21	105,31	712	

День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,13	3,51	49,84	263	173
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	47	338
Итого за завтрак:		550	11,86	11,63	94,56	530	
Обед							
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	91	98
	Бифштекс рубленый	100	19,17	23,72	0,00	291	266
	Картофельное пюре	150	3,10	9,17	18,00	173	128
	Сок	200	1	0,2	20	87	389
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Банан	100	1,5	0,51	21,26	96	338
Итого за обед:		860	31,30	37,02	103,26	876	
День 3							
Завтрак	Запеканка творожная	150	27,84	8,00	32,50	316	223
	Груша	150	0,6	0,45	15,6	70	338
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
Итого за завтрак:		540	31,73	8,87	82,62	542	
Обед							
Обед	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99
	Греча отварная	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Котлета рыбная	100	11,22	13,56	13,44	168	234
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за обед:		760	25,30	25,30	105,65	705	
День 4							
Завтрак	Рожки отварные	150	5,66	0,67	31,92	156	202
	Котлета мясная	90	12,99	4,36	10,84	264	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР

Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	148	103
	Котлета куриная	90	17,50	4,90	3,30	127	294
	Картофельное пюре	150	3,10	9,17	18,00	173	128
	Компот из груш	200	0,20	0,20	35,17	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за обед:		750	30,11	20,18	102,43	701	
День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	340	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за завтрак:		540	21,4	28,34	50,41	546	
Обед	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,46	118	111
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
	Котлета рыбная	90	10,10	12,20	12,10	151	234
	Компот из мандарин	200	0,2	0,2	23,9	98	346
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за обед:		750	20,46	21,25	119,56	716	
День 8							
Завтрак	Каша молочная из риса	200	5,52	9,98	39,51	270	174
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Груша	175	0,7	0,53	18,03	82	338
Итого за завтрак:		615	13,15	14,842	102,814	599	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	91	98
	Тефтели мясные	90	15,2	12,3	6,3	196	278
	Рожки отварные	150	5,66	0,67	31,92	156	202
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Сыр	50	11,6	14,75	0,01	179	ПР
Итого за обед:		800	39,18	31,34	117,08	875	
День 9							
Завтрак	Рожки отварные	150	5,66	0,67	31,92	156	202
	Биточки мясные	100	13,61	14,85	7,38	227	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
Итого за завтрак:		490	22,50	15,94	73,62	537	
Обед	Борщ с капустой	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Котлета рыбная	90	10,10	12,20	12,10	151	234
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
	Компот из сухофруктов	200	0,82	0,11	21,21	133	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за обед:		750	20,19	23,24	110,34	736	
День 10							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	8,13	3,51	49,84	263	173
	Сыр	15	3,48	4,43	0,01	54	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
Итого за завтрак:		455	14,84	8,35	84,17	470	
Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Котлета мясная	90	12,99	4,36	10,84	264	268
	Греча отварная	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за обед:		750	31,10	16,57	130,29	909	