

СОГЛАСОВАНО
 МБОУ СОШ с. Михайловка
 с. Михайловского
 Михайловского
 района
 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
 ИР Григорьев К.А.
 01.09.2022 г.

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

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 Понедельник

Применение, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МОЛОКО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
МАСЛО СЛАБОСОЛЕНАЯ	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
МАСЛО ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	8,8	7,2	24,98	175,75	451
САХАР	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	630	19	32	74	524	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
МОЛОКО	62,00	250	14,72	15	30,2	458,33	492
САХАР	3,00	200	0,00	0	5,6	22,2	685
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ЯБЛОКО	16,00	100	0,40	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	590	19	16	67	637	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МОЛОКО СЛИВОЧНОЕ	7,50	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ПШЕНИЧНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70,50	39,50	7,87	1,62	418,75	358
С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	68,5
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	85,00	43	17	29	625	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
КОТЛЕТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	44,00	18,30	4,90	1,70	132,88	499
САЛАТ ОВОЩНЫЙ	20,00	4,5	8,82	31,5	216,72	508
ПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ПШЕНИЧНЫЙ	3,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
КОТЛЕТКА ВАНИЛЬНАЯ	12,00	6,3	6,4	39,9	232,97	422
Итого за прием пищи:	85,00	33,92	20,64	94,63	823,67	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МОЛОКО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96
ПШЕНИЧНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПЛ	11,00	6,18	7,86	11,80	95,54	97
С ЛИМОНОМ	35,00	10,32	1,56	76,80	470,52	
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	0	0	37,05	5,64	686
КОТЛЕТКА ЯБЛОКО	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
КОТЛЕТКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	64,00	11,26	12,57	11,85	190,67	461
КОТЛЕТКА ОВОЩНО-ПЛОТОВАЯ	14,00	6,00	3,45	15,45	112,35	330

И С САХАРОМ	3,00	180	0	0	5,04	19,98	685
БЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ого за прием пищи:	85,00	540,00	21,20	16,42	53,74	432,30	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/г	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
СЛО СЛИВОЧНОЕ	13,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96
КАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	49,00	10,37	10,03	42,67	306	516
И С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685
БЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
УКТ ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3
ого за прием пищи:	85,00	14,81	27,13	79,77	559,20	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

СЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96
Р	11,00	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	1,25	1,25	40	242,5	451
И С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685
УКТ ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3
Б ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ого за прием пищи:	85,00	11,87	26,21	88,90	591,24	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/г	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЯШ	58,00	14,56	5,85	3,60	56,16	423
КА ОТВАРНАЯ	20,00	5	9,8	35	240,8	508
С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685
Б ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ого за прием пищи:	85,00	23,50	16,05	65,60	428,46	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
ОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	63,00	210	10,45	8,67	64,94	176,96	508
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	85,00	470,00	14,49	25,57	92,14	383,16	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА	2785,00	122,16	118,38	405,12	2939,80		
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	557	24,432	23,676	81,024	587,96		
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА	2830	101	104	397	2867		
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ	566	20,108	20,888	79,302	573,44		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

РИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	47,00	120	6,46	12,1	0	229,2	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	12,00	200	6,8	0,8	46	222	516
МАПОТ 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
УКУТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	660,00	18,48	13,62	77,43	739,30	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
ХЛЕБ	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ПША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	6,6	4,35	20,25	142,5	302
ХЛЕБ 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
УКУТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	630,00	17,22	29,31	69,15	491,24	

Вторник

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
СЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96	
САХАР	11,00	6,18	7,86	11,80	95,54	97	
СЛАДИЛИСЬ МОЛОЧНАЯ	36,00	0,925	0,925	29,6	179,45	451	
С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685	
С ПШЕНИЧНЫМ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
С ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	85,00	11,55	25,89	78,50	528,19		

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

СЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96
САХАР	41,00	0,6	11,6	1,2	308	340/1
СЛАДИЛИСЬ МОЛОЧНАЯ	6,00	0,14	0,028	3,92	22	101
С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685
С ПШЕНИЧНЫМ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
С ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	5,18	28,73	42,22	583,20	

Среды

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
СЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96	
САХАР	47,00	2,64	10,03	42,67	306,00	334	
СЛАДИЛИСЬ МОЛОЧНАЯ	3,00	0	0	5,6	22,2	685	
С ПШЕНИЧНЫМ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1	
С ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3	
Итого за прием пищи:	85,00	7,08	27,13	79,77	559,20		

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

СЛО СЛИВОЧНОЕ	75,00	39,50	7,87	1,62	418,75	358
САХАР	6,00	0,89	0,13	31,99	131,8	639
СЛАДИЛИСЬ МОЛОЧНАЯ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
С ПШЕНИЧНЫМ						
Итого за прием пищи:						

Стоимость за прием пищи:	85,00	450,00	44,33	8,40	55,01	659,85
--------------------------	-------	--------	-------	------	-------	--------

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ					
ОМЛЕННИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ПЛТ	200	14,06	23,85	34,62	236,16
ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	5,6	22,2
Стоимость за прием пищи:	40	3,94	0,4	21,4	109,3
	440,00	18,00	24,25	61,62	367,66
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ					
ПЮ СЛИВОЧНОЕ	20	0,10	16,50	0,20	74,70
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	20	6,18	7,86	11,80	95,54
С САХАРОМ	250	7,5	7,5	40	242,5
С Т ЯБЛОКО	200	0	0	5,6	22,2
ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,2	9,9	47
Стоимость за прием пищи:	40	3,94	0,4	21,4	109,3
	85,00	18,12	32,46	88,90	591,24

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ					
СЫРОКОМБИ КОТЛЕТКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	210	39,50	7,87	1,62	418,75
КОТЛЕТКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3
Стоимость за прием пищи:	450	44,32	8,39	23,15	659,85
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ					
КОТЛЕТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	132,88
КОТЛЕТКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	3,75	6,30	22,05	159,00
ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,88	0,12	0,13	131,8
Стоимость за прием пищи:	40	3,94	0,4	21,4	109,3
	80	6,3	6,4	39,9	232,97

о за прием пищи:

	85,00	570,00	33,17	18,12	85,18	765,95
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		2710	99,425	99,275	320,47	2854,2
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		0	19,885	19,855	64,094	570,84
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		370	91,15	105,298	295,18	2558,5
Среднее значение за 2 недели норм, энергии и пищевых веществ		590	18,23	21,0596		511,7
					59,036	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		5495,00	221,59	217,66	725,59	5794,00
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществ		557,00	22,1585	21,7655	72,559	579,4
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		3200,00	191,69	209,74	691,69	5425,70