

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Бестянка
Кузнецкого района Юмакулова Н.Ф.

Юмакулова Н.Ф. Юмакулова/

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Мустакаев М.М.

Мустакаев
/М.М. Мустакаев/

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ
СОШ с. Бестянка
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		630	22,9	21,7	101,5	694	
обед	Суп картофельный с клецками	250	5,7	4,1	14,2	116,9	54-6с
	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м
	Помидор в нарезке ²	100	1,05	1,15	3,45	19,2	54-3з
	Сок яблочный ⁴	200	0,6	0	35	142,4	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		900	48,65	16,35	137,05	880,7	
Итого за завтрак и обед:		1530	71,55	38,05	238,55	1574,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		670	20,9	24,6	92,2	674,3	
обед	Суп - лапша с яйцом	250	9,4	5,9	23,3	184,9	54-7с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Голубцы ленивые	120	10,1	9,1	7,7	154,1	54-8м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		1000	33,5	28,8	125,8	898,7	
Итого за завтрак и обед:		1670	54,4	53,4	218	1573	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,8	47	343,6	54-6к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ³	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		640	18,8	22,1	98,4	666,7	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	6,2	12,6	138	54-2с
	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г
	Котлета рыбная (из минтая)	120	15,5	4,8	7,3	134,6	54-14р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из белокочанной капусты ²	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		1000	38,1	29,4	140,2	983,7	
Итого за завтрак и обед:		1640	56,9	51,5	238,6	1650,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,6	22,3	167,7	54-19к
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в
	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		680	22,6	17,3	99,3	643	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,1	7,2	14	146,1	54-11с
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
	Курица тушеная с морковью	120	16,3	14,2	10	234,1	54-25м
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9	54-1соус
	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з
	Напиток из шиповника	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		1000	38,7	40,2	138,2	1072,2	
Итого за завтрак и обед:		1680	61,3	57,5	237,5	1715,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г
	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,7	54-12з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ³	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		660	19,3	15,3	118,7	690,8	
обед	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	31	7,8	22	282,1	54-9м
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами ²	100	2,2	11	3,7	122,3	54-6з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		900	46,5	27	92,1	797	
Итого за завтрак и обед:		1560	65,8	42,3	210,8	1487,8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8	54-29к
	Икра морковная	100	2	7	10	113,3	54-12з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ³	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		730	19,1	22	99,6	675	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,4	3,2	18,2	144,2	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-1г
	Биточек из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	54-23м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из белокочанной капусты ²	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		950	53,6	26,6	142	1019,9	
Итого за завтрак и обед:		1680	72,7	48,6	241,6	1694,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	54-1о
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		595	27,9	29,8	66,5	645,1	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,2	54-1с
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,5	295	54-4м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Помидор в нарезке ²	100	1,1	1,2	3,5	21,3	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		980	41	33,8	136,2	1005	
Итого за завтрак и обед:		1575	68,9	63,6	202,7	1650,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ³	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		650	18,6	19,6	96,7	635,9	
обед	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,3	166,4	54-8с
	Рагу из овощей с курицей	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м
	Огурец в нарезке ²	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з
	Напиток из шиповника	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		900	42,9	15,6	107,5	742,2	
Итого за завтрак и обед:		1550	61,5	35,2	204,2	1378,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,8	47	343,6	54-6к
	Кекс столичный	50	2,7	8,3	23,9	181,8	54-4в
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-4бгн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ³	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		680	19,5	22,4	122,7	769,7	
обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,5	17,4	181	54-5с
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	54-11р
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами ²	100	2,2	11	3,7	122,3	54-6з
	Напиток из яблок	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		970	56,6	30,1	136,4	1043	
Итого за завтрак и обед:		1650	76,1	52,5	259,1	1812,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,1	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		680	19	19,6	94	630,2	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,4	3,4	23,1	149,5	54-7с
	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г
	Курица тушенная с морковью	120	16,3	14,2	10	234,1	54-25м
	Помидор в нарезке ²	100	1,05	1,15	3,45	19,2	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		970	36,35	26,15	147,95	964	
Итого за завтрак и обед:		1650	55,35	45,75	241,95	1594,2	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	661,5	20,86	21,44	98,96	672,47
Средние показатели за ОБЕДЫ	957	43,59	27,4	130,34	940,64
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1618,5	64,45	48,84	229,3	1613,11

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептов из
перечня блюд;

Овощи в нарезке² - допускается выдача
~~этих~~ овощей;

Фрукт³ - допускается выдача иных
~~фруктов~~ по сезону;

Сок фруктовый⁴ - допускается выдача
~~этих~~ фруктовых соков