



СОГЛАСОВАНО

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

Юмакулова Н.Ф. Юмакулова

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Мустакаев М.М.



М.М. Мустакаев
/М.М. Мустакаев/

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ
СОШ с. Бестянка
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 7-11 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		570	19,6	19,3	88	604,7	
обед	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,5	54-6с
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	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	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		790	40,15	13,45	122,55	761,5	
Итого за завтрак и обед:		1360	59,75	32,75	210,55	1366,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		610	18,9	23	82,2	612	
обед	Суп - лапша с яйцом	200	7,5	4,7	18,65	147,9	54-7с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из свеклы отварной ²	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		850	28,3	22,7	112,95	770,5	
Итого за завтрак и обед:		1460	47,2	45,7	195,15	1382,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ³	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		580	16	19,4	85	577,9	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Котлета рыбная (из минтая)	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из белокочанной капусты ²	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		850	32	23,6	118,9	820,3	
Итого за завтрак и обед:		1430	48	43	203,9	1398,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

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	200	5,5	4,5	17,8	134,2	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		620	20,6	16,1	90,8	589,4	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	5,8	11,2	116,8	54-11с
	Макаронны отварные	150	8,3	6,3	36	233,7	54-1г
	Курица тушеная с морковью	100	13,6	11,8	8,3	195,1	54-25м
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9	54-1соус
	Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-1бз
	Напиток из шиповника	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		850	35,1	34,4	121,3	935,8	
Итого за завтрак и обед:		1470	55,7	50,5	212,1	1525,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,7	54-12з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ³	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		600	15,6	13	90,8	543,8	
обед	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами ²	80	1,7	8,8	2,9	97,9	54-6з
	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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		770	38,2	21,8	92	716,7	
Итого за завтрак и обед:		1370	53,8	34,8	182,8	1260,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

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"	200	8,2	11,2	32,4	263	54-29к
	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,7	54-12з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ³	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		650	16	17,7	85,5	566,5	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,9	6,76	12,54	134,6	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-1г
	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из белокочанной капусты ²	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		825	39,3	26,06	124,84	888,9	
Итого за завтрак и обед:		1475	55,3	43,76	210,34	1455,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		535	23	23,7	61,4	549,9	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Макароны отварные	150	8,3	6,3	36	233,7	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	1,05	1,15	3,45	19,2	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		870	40,25	32,05	123,65	934,1	
Итого за завтрак и обед:		1405	63,25	55,75	185,05	1484	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ³	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		590	16,7	18	85,6	569,7	
обед	Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	54-8с
	Рагу из овощей с курицей	200	21	7	17,5	217,3	54-22м
	Огурец в нарезке ²	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з
	Напиток из шиповника	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		770	35,3	12,6	95	634,5	
Итого за завтрак и обед:		1360	52	30,6	180,6	1204,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	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	54-46гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ³	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		620	16,7	19,7	109,3	680,9	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	5,8	11,2	116,8	54-11с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами ²	80	1,7	8,8	2,9	97,9	54-6з
	Напиток из яблок	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		820	41,9	24,2	113,5	839,4	
Итого за завтрак и обед:		1440	58,6	43,9	222,8	1520,3	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ³	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		620	17	18,1	83,7	566,5	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,5	119,6	54-7с
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Курица тушеная с морковью	100	13,6	11,8	8,3	195,1	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	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		840	30,55	21,35	126,05	810,2	
Итого за завтрак и обед:		1460	47,55	39,45	209,75	1376,7	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	599,5	18,01	18,8	86,23	586,13
Средние показатели за ОБЕДЫ	823,5	36,105	23,221	115,074	811,19
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1423	54,115	42,021	201,304	1397,32

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;

Овощи в нарезке² - допускается выдача иных овощей;

Фрукт³ - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Сок фруктовый⁴ - допускается выдача иных фруктовых соков