

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №3 г. Облучье

Т.В.Кириллова



Принято 29.08.2022

Примерное двухнедельное меню

Для организации горячего питания детей

возрастной группы от 7 до 11 лет и от 11 лет и старше

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье

имени героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
Неделя 1											
1 день / Завтрак											
6.6	Каша геркулесовая молочная	200	6,00	8,30	25,10	199,50	200	6,00	8,30	25,10	199,50
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	200	3,52	3,72	25,49	145,20
42	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,60	20	4,64	5,90		72,80
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	40	3,00	1,16	20,56	104,80
210110	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак		561	16,4	17,84	83,78	559,14	584	18,69	19,66	92,91	620,66
1 день / Обед											
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	250	1,81	4,91		102,50
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	138,45	180	6,62	5,42	31,73	166,14
438	Азу из говядины	90	12,53	11,95	4,76	191,4	100	13,93	13,28	5,29	212,68
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	100	0,98	6,15	3,73	74,20
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Итого за обед		769	24,79	25,78	101,04	735,63	926	29,73	31,95	111,82	899,35
ИТОГО за день			41,19	43,62	184,82	1294,77		48,42	51,61	204,73	1520,01

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
2 день / Завтрак											
438	Омлет натуральный	150/5	10,27	16,16	11,65	267,93	200/5	13,58	21,37	15,41	354,36
698	Биойогурт питьевой	200	6,20	2,5	11,80	114,00	200	6,20	2,5	18,80	114,00
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210104	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		501	19,87	19,95	64,14	541,77	569	24,31	25,51	77,03	671,52
2 день / Обед											
135 637	Суп из овощей Птица отварная (порционная)	200/ 30	2,32 5,13	1,78 4,08	12,86	166,78 61,88	250/ 30	2,90 5,13	14,73 4,08	16,08	208,48 61,88
694	Пюре картофельное	180	3,67	8,76	24,53	164,70	200	3,67	8,76	24,53	164,70
245	Рыба припущенная	90	7,14	2,14	0,28	74,00	100	7,93	2,38	0,31	82,22
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,45	23,67	50	0,39	1,12	3,45	23,67
29	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,55	4,33	5,24	68,84	100	2,59	7,22	8,73	104,74
130 02	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
407	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	20,2	92,00	200	2,0	0,2	20,2	92,00
Итого за обед		879	26,70	23,90	101,65	821,13	1006	30,80	27,98	122,07	971,52
ИТОГО за день			46,57	43,85	165,79	1362,90		55,11	53,49	199,10	1643,04

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
3 день / Завтрак											
390	Каша манная молочная	200	5,24	4,10	19,70	138,64	200	5,24	4,10	19,70	138,64
966	Ряженка	200	4,80	4,00	8,40	108,00	200	4,80	4,0	8,40	108,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,90	11,55	17,10	193,00	50	5,90	11,55	17,10	193,0
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210106	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		596	19,74	20,84	76,09	590,48	614	20,87	21,19	85,22	633,8
3 день / Обед											
132	Рассольник Ленинградский	200	2,06	3,22	13,82	92,50	250	2,58	4,03	17,28	115,63
511	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	180	4,45	5,09	49,18	250,18
408	Печень тушёная	90	13,34	5,61	0,01	131,46	100	14,82	6,24	0,01	146,07
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	100	0,70	12,08	2,20	120,20
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Итого за обед		769	24,23	22,02	113,52	783,83	926	28,94	29,63	139,74	975,91
ИТОГО за день			43,97	42,86	189,61	1374,31		49,81	50,82	224,96	1609,71

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
4 день / Завтрак											
236	Пудинг из творога с рисом	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14	200/40	30,29	21,97	40,69	481,52
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	200	0,20		14,00	28,00
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210103	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за завтрак		526	27,42	17,97	88,91	597,84	604	36,12	23,81	108,21	761,68
4 день / Обед											
34	Свекольник с мясом и со сметаной	200	3,22	6,50	13,77	121,00	250	4,02	8,13	17,21	151,25
688	Макаронные изделия отварные	150	4,52	4,52	26,45	138,45	180	6,62	5,42	31,73	166,14
608	Котлеты, биточки, шницели	90	9,49	8,39	11,13	175,88	100	10,55	9,32	12,37	195,42
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,45	23,67	50	0,39	1,12	3,45	23,67
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	100	1,13	6,19	4,72	79,10
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	200	0,04		24,76	94,20
Итого за обед		819	22,84	25,73	117,48	769,92	976	28,94	32,17	143,01	943,61
ИТОГО за день			50,26	43,70	206,39	1367,76		65,06	55,98	251,22	1705,2

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
5 день / Завтрак											
266	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	150	7,83	8,33	27,98	217,75	200	10,44	11,11	37,31	290,33
692	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	21,66	124,42	200	3,90	3,84	21,66	124,42
337	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	4,08	4,6	0,28	62,80	40	4,08	4,6	0,28	62,80
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210110	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак		536	19,21	18,16	83,11	564,81	604	22,95	21,29	101,57	680,71
5 день / Обед											
147	Суп куриный	200	5,12	4,54	9,46	93,60	250	6,40	5,68	11,83	117,00
443	Плов мясной	180	15,62	16,1	35,44	378,60	200	17,35	17,89	39,38	420,66
61	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1,00	4,25	3,38	56,24	100	1,66	7,09	5,64	93,74
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
686	Чай с лимоном	200	0,04		16,10	65,20	200	0,04		16,10	65,20
Итого за обед		709	26,28	26,38	99,47	762,90	846	31,64	32,62	121,72	930,43
ИТОГО за день			45,49	44,54	182,58	1327,71		54,59	53,91	223,29	1611,14

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
Неделя 2											
6 день / Завтрак											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	250	7,19	6,51	23,55	181,50
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	200	0,20		14,00	28,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,90	11,55	17,10	193,00	50	5,90	11,55	17,10	193,00
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210106	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		596	15,65	17,95	80,83	517,04	664	18,22	19,60	94,67	596,66
6 день / Обед											
87	Суп с рыбными консервами	200	4,19	4,52	11,47	103,8	250	5,24	5,65	14,34	129,75
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,46	5,61	28,84	210,45	180	7,75	6,73	34,61	252,54
437	Гуляш из мяса птицы	90	7,17	6,77	1,44	120,94	100	7,96	10,05	1,60	134,38
49	Салат витаминный с кукурузой	60	2,48	4,81	6,57	119,36	100	4,14	8,02	10,95	198,93
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
407	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	20,20	92,00	200	2,0	0,2	20,20	92,00
Итого за обед		769	26,8	23,4	103,61	815,81	926	33,28	32,64	130,47	1041,43
ИТОГО за день			42,45	41,35	184,44	1332,85		51,5	52,24	225,14	1638,09

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
7 день / Завтрак											
438	Омлет натуральный	150/5	10,27	16,16	11,65	267,93	200/5	13,58	21,37	15,41	354,36
41	Масло сливочное порциями	15	0,15	12,30	0,15	112,50	15	0,15	12,30	0,15	112,50
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,0	28,0	200	0,20		14,0	28,0
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210104	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		516	14,02	29,75	59,49	568,27	584	18,46	35,31	72,38	698,02
7 день / Обед											
37	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	3,20	5,10	19,09	169,09	250	4,0	6,38	18,86	176,36
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,38	17,25	34,61	351,25	200	19,38	17,25	34,61	351,25
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	100	1,36	6,18	8,44	94,80
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
859	Кисель плодово-ягодный	200			22,66	85,33	200			22,66	85,33
Итого за обед		729	27,90	27,55	116,51	831,81	846	30,93	31,80	133,34	941,57
ИТОГО за день			41,92	57,30	176,00	1400,08		49,39	67,11	205,72	1639,59

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
8 день / Завтрак											
236	Пудинг из творога с рисом	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14	200/40	30,29	21,97	40,69	481,52
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00	200	0,20		14,00	28,00
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210103	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за завтрак		526	27,42	17,97	88,91	597,98	604	36,12	23,81	108,21	761,68
8 день / Обед											
34	Свекольник с мясом и со сметаной	200	3,22	6,50	13,77	121,00	250	4,02	8,13	17,21	151,25
688	Макаронные изделия отварные	150	4,52	4,52	26,45	138,45	180	6,62	5,42	31,73	166,14
608	Котлеты, биточки, шницели	90	9,49	8,39	11,13	175,88	100	10,55	9,32	12,37	195,42
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,45	23,67	50	0,39	1,12	3,45	23,67
16; 100507	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	100	0,70	12,08	2,20	120,20
130 02	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	200	0,04		24,76	94,20
Итого за обед		819	22,58	29,27	115,97	684,58	976	28,51	38,06	140,49	984,71
ИТОГО за день			50,00	47,24	204,88	1282,56		64,63	61,87	297,21	1746,39

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
9 день / Завтрак											
390	Каша манная молочная	200	5,24	4,10	19,70	138,64	200	5,24	4,10	19,70	138,64
966	Ряженка	200	4,80	4,00	8,40	108,00	200	4,80	4,0	8,40	108,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,90	11,55	17,10	193,00	50	5,90	11,55	17,10	193,0
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210106	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		596	19,74	20,84	76,09	590,48	614	20,87	21,19	85,22	633,8
9 день / Обед											
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	250	5,49	5,28	16,33	134,75
532	Мясо отварное	20	4,89	0,76	0,11	30,00	20	4,89	0,76	0,11	30,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	8,76	24,53	164,70	200	3,67	8,76	24,53	164,70
408	Печень тушёная	90	13,34	5,61	0,01	131,46	100	14,82	6,24	0,01	146,07
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	100	0,70	12,08	2,20	120,20
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Итого за обед		819	31,41	28,29	96,42	785,34	966	35,96	35,31	114,25	939,55
ИТОГО за день			51,15	49,13	172,51	1375,82		56,83	56,50	199,47	1573,35

№ рецептуры	Наименование	Выход (г)	Дети от 7 до 11 лет				Выход (г)	Дети от 11 лет и старше			
			белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)		белки (г)	жиры (г)	Углеводы(г)	Ккал (г)
10 день / Завтрак											
94	Суп молочный с крупой(гречневой)	200	4,97	5,48	17,08	141,60	250	6,21	6,85	21,35	177,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	200	1,40	1,60	16,40	86,00
41	Масло сливочное порциями	15	0,15	12,3	0,15	112,5	20	0,2	16,40	0,20	150,00
299	Хлеб ржаной	16	0,75	0,12	7,97	34,24	24	1,13	0,18	11,96	51,36
13002	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	40	3,0	1,16	20,56	104,8
210110	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак		561	14,78	19,77	66,82	499,94	634	16,7	25,34	80,27	616,16
10 день / Обед											
101	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144,00	250	5,19	7,55	24,59	180,00
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	200	3,06	14,67	19,26	221,33
532	Мясо отварное	30	7,34	1,14	0,17	45,00	30	7,34	1,14	0,17	45,00
34	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	100	1,66	4,18	8,19	77,10
13002	Хлеб из муки пшеничной	45	3,37	1,31	23,13	117,9	60	4,50	1,74	30,84	157,20
299	Хлеб ржаной	24	1,13	0,18	11,96	51,36	36	1,69	0,25	17,93	76,63
859	Кисель плодово-ягодный	200			22,66	85,33	200			22,66	85,33
Итого за обед		739	19,74	24,38	99,83	689,05	866	24,44	29,53	123,64	842,59
ИТОГО за день			34,52	44,15	166,65	1188,99		40,14	54,87	203,91	1458,75