

Утверждаю
 директор МКОУ «Черновецкая СОШ»
 Т.В. Лебедев



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	22,6	15,7	97,4	612,3	
обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
	котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1090	31,1	25,9	145,5	933,1	
	ИТОГО	1650	53,7	41,6	242,9	1545,4	
День 2							
завтрак	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	590	23,4	40,6	91,8	816,2	

обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1047	33,7	22,4	145,8	924,1	
	ИТОГО	1637	57,1	63,0	237,6	1740,3	
День 3							
завтрак	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	17,0	12,8	106,3	603,0	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР
	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	990	31,5	48,6	164,9	1225,6	
	ИТОГО	1570	48,5	61,4	271,2	1828,6	
День 4							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР

	каша манная молочная жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	21,6	9,0	94,7	575,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	430
	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	34,7	23,5	181,4	1081,8	
	ИТОГО	1580	56,3	32,5	276,1	1657,7	
День 5							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПР

	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1100	34,7	44,8	121,5	1183,2	
	ИТОГО	1640	47,9	63,5	221,7	1795,4	
День 6							
завтрак	блины с молоком сгущенным	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПР
	всего	550	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	430
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	всего	960	28,3	33,9	157,9	1050,7	
	ИТОГО	1530	48,7	45,1	282,1	1718,2	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	610	17,5	14,3	102,0	664,4	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73

	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,4	111
	печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	5,5	53,1	309,1	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1050	39,3	31,4	168,7	1117,5	
	ИТОГО	1660	56,8	45,7	270,7	1718,9	
День 8							
завтрак	каша пшенная молочная	250	9,1	5,3	47,7	275,9	182
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	560	22,6	14,5	94,5	594,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,4	3,3	18,3	127,2	104
	жаркое по-домашнему из свинины	350	33,3	36,6	27,8	574,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1140	44,2	47,3	142,4	1191,9	
	ИТОГО	1700	66,8	61,8	236,9	1786,1	
День 9							
завтрак	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321

	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	23,4	40,6	91,9	817,8	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	рыба припущенная (минтай) с маслом	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1110	34,5	22,2	174,5	1040,8	
	ИТОГО	1690	57,9	62,8	266,4	1858,6	
День 10							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	всего	600	17,2	7,7	118,4	600,9	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР

	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	всего	1010	42,7	38,0	144,5	1092,0	
	ИТОГО	1610	59,9	45,7	262,9	1692,9	
День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	630	17,7	10,2	109,7	595,5	
обед							
	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	всего	1000	33,5	46,1	150,2	1153,9	
	ИТОГО	1630	51,2	56,3	259,9	1749,4	
День 12							
завтрак	Мюсли с молоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179
	Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	560	19,5	19,2	83,8	580,3	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75

	борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	всего	890	37,7	34,0	143,4	1036,5	
	ИТОГО	1050	57,2	53,2	227,2	1616,8	
	Итого за 12 дней		662,0	632,6	3055,6	20707,4	
	Завтрак	6940	236,1	214,5	1211,9	8316,1	
	Обед	11287	425,9	418,1	1843,7	12391,3	
	Итого за 1 день		55,0	52,7	254,6	1725,6	
	Завтрак	578,3	19,6	17,8	100,9	693,0	
	Обед	940,5	35,4	34,8	153,6	1032,6	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.