


СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МБОУ «СШ №28»
Н.М.Кривенко
«01» _____ 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ №12»
В.И.Трицевская
«01» _____ 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА.
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(1 неделя)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктового набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак 1	Молочный суп с макаронными изделиями	7.88	200	3.4	3.81	16.56	114.2	120
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	38.74	600	17.64	20.22	92.33	620	-
Обед 1	Салат из свеклы отварной	5.77	100	1.6	6.0	11.0	104	52
	Суп с крупой (пшеничной) и томатом	2.51	200	2.5	4.12	15.92	110.8	116
	Печень (говяжья) по-строгановски г	25.88	100 (50/50)	13.6	10.5	3.8	164	255/332
	Макаронные изделия отварные с маслом	12.07	185 (175/10*)	6.31	8.38	42.71	271.88	203
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.00)	53.35	825	27.03	29.33	122.05	859.88	-

Полдник 1	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка «Веснушка»	3.11	50	3.8	3.1	28.2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	22.48	350	10.0	9.7	50.7	330	-
Итого за 1 день	58.39+65.00+22.75=146.14	114.57	1775	54.67	59.25	265.08	1809.88	
Завтрак 2	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	16.58	210 (200/10)	9.2	12.4	45.1	329	173
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	43.41	590	17.35	17.59	90.23	588.36	-
Обед 2	Икра кабачковая	13.24	100	1.4	4.8	8.5	83	73
	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	5.16	250	5.18	5.35	23.6	163.25	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	28.04	80 (75/5)	17.52	15.05	1.33	210.75	288
	Картофель отварной	12.62	175	3.5	4	25.02	165.55	310
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-

	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(65.00)	65.92	840	29.95	29.59	114.89	861.11	-
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Сдоба обыкновенная	3.58	50	4	2.6	27.1	148	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	22.69	350	10.2	9.2	49.6	322	-
Итого за 2 день	58.39+65.00+22.75=146.14	132.02	1780	57.5	56.38	254.72	1771.47	
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными «Геркулес»)	7.76	200	4.06	4.46	14.74	115.4	121
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	7.44	180	3.38	2.88	24.06	135.72	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	37.79	580	17.92	20.55	87.83	606.12	-
Обед 3	Винегрет овощной	9.06	100	1.4	2.6	8.6	63	67
	Суп картофельный с	9.46	200	5.5	4.26	20.86	143.8	102

	бобовыми (с чечевицей)							
	Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом)	31.02	105 (100/5)	15.55	15.5	7.95	232.5	235*
	Каша рассыпчатая (из пшена с маслом)	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Компот из смеси сухофруктов	2.59	200	0.08	0	21.82	87.6	349
Итого За обед	(65.00)	63.22	800	31.28	32.95	117.61	890.46	-
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка российская	3.18	60	4.3	5.1	36.4	209	430/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	22.29	360	10.5	11.7	58.9	383	-
Итого за 3 день	58.39+65.00+22.75=146.14	123.3	1740	59.7	65.2	264.34	1879.58	
Завтрак 4	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	13.69	210 (200/10)	6.1	12.1	35	273	175
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого	(58.39)	47.56	575	17.91	20.49	91.87	623.16	-

за завтрак								
Обед 4	Икра морковная	8.28	75	1.58	5.1	10.35	93.75	75
	Суп-лапша домашняя	2.16	250	2.58	5.55	13.4	113.75	113/114
	Щницель натуральный рубленый (из говядины с маслом)	36.06	105 (100/5)	17.18	16.63	10.17	259.5	267*
	Картофель в молоке	11.1	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(65.00)	65.37	820	28.19	31.66	114.99	857.75	-
Полдник 4	Кефир (2.5 %)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Булочка «Осенняя»	3.02	60	4.2	6.3	32.7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	21.29	360	10.4	11.3	53.3	366	-
Итого за 4 день	58.39+65.00+22.75=146.14	134.22	1755	56.5	63.45	260.16	1846.91	
Завтрак 5	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	12.57	190 (180/10)	7.75	11.08	42.4	300	173
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382

	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого За завтрак	(58.39)	46.21	550	19.28	19.41	96.83	638.8	-
Обед 5	Салат из свежих огурцов	8.49	100	0.8	6	3.4	71	20
	Суп с крупой (овсяной)	4.72	250	2.88	6.33	18.75	143.5	115
	Курица, тушенная в соусе (сметанном)	20.64	100 (50/50)	13.3	17.1	3.4	221	290/330
	Макаронные изделия отварные	6.22	180	6.48	0.72	43.92	208.8	202
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Компот из яблок сушеных	2.25	180	0.34	0	28.26	114.41	348
Итого за обед	(65,0)	45.47	860	27.58	30.56	122.76	875.71	-
Полдник 5	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Ватрушка (с творогом)	5.72	36	4.2	5.2	13.1	116	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за полдник	(22.75)	23.39	336	11.5	10.2	44.7	326	-
Итого за 5 день	58.39+65.00+22.75=146.14	115.07	1746	58.36	60.17	264.29	1840.51	
	Среднее значение в день за 5 дней	123.84	1759.2	57.35	60.89	261.72	1829.67	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание. 235* Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267* Шницель натуральный рубленый (из говядины с маслом) – используется котлетное мясо.

