



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ с. Абрамовка

директор

Черникова Н.В.

01.09.2022 г.



СВЕРЖДЕНО

МБОУ СОШ с. Абрамовка

Григорий К.А.

01.09.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд (завтрак) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет (5-11 классы) в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
МЯКО	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	8,8	7,2	24,98	175,75	451
САХАР С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ПЛОД ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>630</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>74</b>	<b>524</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
ПЛОД	62,00	250	14,72	15	30,2	458,33	492
САХАР С САХАРОМ	3,00	200	0,00	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ПЛОД ЯБЛОКО	16,00	100	0,40	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>590</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>637</b>	

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
БЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70,50	200	39,50	7,87	1,62	418,75	358
САХАРА С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>450</b>	<b>43</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>625</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
КОТЛЕТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	44,00	100	18,30	4,90	1,70	132,88	499
ПЕЧЕНКА ОТВАРНАЯ	20,00	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ВАНИЛЬНАЯ ПЕЧЕНКА	12,00	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>600,00</b>	<b>33,92</b>	<b>20,64</b>	<b>94,63</b>	<b>823,67</b>	

**Среда**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЫР	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КОТЛЕТКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	35,00	200	10,32	1,56	76,80	470,52	
САХАРА С ЛИМОНОМ	4,00	200	0	0	37,05	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
САХАРА ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>580,00</b>	<b>20,94</b>	<b>26,52</b>	<b>157,15</b>	<b>802,70</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
КОТЛЕТКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	64,00	120	11,26	12,57	11,85	190,67	461
ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ	14,00	200	6,00	3,45	15,45	112,35	330

САХАРОМ	3,00	180	0	0	5,04	19,98	685
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
того за прием пищи:	85,00	540,00	21,20	16,42	53,74	432,30	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

СЛИВОЧНОЕ	13,00	15	0,10	16,50	0,20	74,70	96
ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	49,00	200	10,37	10,03	42,67	306	516
САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
того за прием пищи:	85,00	555,00	14,81	27,13	79,77	559,20	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЫР	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
МОЛОЧНАЯ	36,00	250	1,25	1,25	40	242,5	451
САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
того за прием пищи:	85,00	630,00	11,87	26,21	88,90	591,24	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

ПУШКА	58,00	130	14,56	5,85	3,60	56,16	423
ОТВАРНАЯ	20,00	200	5	9,8	35	240,8	508
САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
того за прием пищи:	85,00	570,00	23,50	16,05	65,60	428,46	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

АСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
МОРОЖЕНАЯ ЗАПЕКАНКА	63,00	210	10,45	8,67	64,94	176,96	508
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	85,00	470,00	14,49	25,57	92,14	383,16	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		2785,00	122,16	118,38	405,12	2939,80	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		557	24,432	23,676	81,024	587,96	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		2830	101	104	397	2867	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		566	20,108	20,888	79,302	573,44	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
БУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	47,00	120	6,46	12,1	0	229,2	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	12,00	200	6,8	0,8	46	222	516
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	660,00	18,48	13,62	77,43	739,30	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

АСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЫР	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ПАСТА ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	6,6	4,35	20,25	142,5	302
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	630,00	17,22	29,31	69,15	491,24	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЫР	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	0,925	0,925	29,6	179,45	451
САХАРА С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
СУХОФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>630,00</b>	<b>11,55</b>	<b>25,89</b>	<b>78,50</b>	<b>528,19</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
МЛЕТ	41,00	200	0,6	11,6	1,2	308	340/1
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,00	40	0,14	0,028	3,92	22	101
САХАРА С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
СУХОФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>600,00</b>	<b>5,18</b>	<b>28,73</b>	<b>42,22</b>	<b>583,20</b>	

Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	47,00	170	2,64	10,03	42,67	306,00	334
САХАРА С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
СУХОФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>85,00</b>	<b>530,00</b>	<b>7,08</b>	<b>27,13</b>	<b>79,77</b>	<b>559,20</b>	

<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>							
БЛИНЧИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75,00	210	39,50	7,87	1,62	418,75	358
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,89	0,13	31,99	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1

того за прием пищи:	85,00	450,00	44,33	8,40	55,01	659,85	
---------------------	-------	--------	-------	------	-------	--------	--

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

ПЕШЕНИЧНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П	65,00	200	14,06	23,85	34,62	236,16	451/1
СЛАДОСЛАД	16,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
того за прием пищи:	85,00	440,00	18,00	24,25	61,62	367,66	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЛАДОСЛАД	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ПЕШЕНИЧНЫЕ СЛИВОЧНЫЕ	36,00	250	7,5	7,5	40	242,5	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ	3,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
того за прием пищи:	85,00	630,00	18,12	32,46	88,90	591,24	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ**

ПЕШЕНИЧНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	75,00	210	39,50	7,87	1,62	418,75	358
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
того за прием пищи:	85,00	450	44,32	8,39	23,15	659,85	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

КОТЛЕТКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	44,00	100	18,30	4,90	1,70	132,88	499
ПЮРЕ ИЗ ПЕШЕНИЧНОГО	21,00	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	6,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ХЛЕБОК ДОМАШНЯЯ	10,00	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422

того за прием пищи:	85,00	570,00	33,17	18,12	85,18	765,95	
---------------------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--

<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>		2710	99,425	99,275	320,47	2854,2	
Среднее значение за 2 недели по норм, энергии и пищевых веществ		0	19,885	19,855	64,094	570,84	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		370	91,15	105,298	295,18	2558,5	
Среднее значение за 2 недели по норм, энергии и пищевых веществ		590	18,23	21,0596		511,7	
					59,036		

<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА</b>		5495,00	221,59	217,66	725,59	5794,00	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществах		557,00	22,1585	21,7655	72,559	579,4	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА</b>		3200,00	191,69	209,74	691,69	5425,70	