



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения основной школы № 11
И.В. Федорова
Приказ № 11 от 01. 2020г.

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для учащихся 12 лет и старше МБОУ ОШ № 11

Володарского района

на 2020-2021 учебный год

**Меню разработано на основе Сборника рецептов
1996г., 1997г., 2007г., 2015г.**

**Справочника химических составов
Продуктов 1987г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>завтрак</i>	Масло сливочное	1/15	0,10	8,30	0,10	74,90	
	Каша молочная манная с маслом	1/200/10	9,44	14,80	48,60	363,30	257-96
	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	642-96
	Батон	1/100	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Йогурт	1/100	2,70	2,50	18,10	92,00	
	Сыр	1/30	13,40	13,70	0,00	176,45	
итого за завтрак			34,34	45,80	124,70	972,65	
<i>обед</i>	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00	
	Суп гороховый с тушенкой гов.	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00	138-96
	Гуляш из свинины	50/75	16,80	10,70	4,50	181,00	401-96
	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	10,10	5,90	67,30	353,30	463-96
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,80	43,10	314,10	695-96
итого за обед			86,15	43,45	200,00	1524,80	
итого за день:			120,49	89,25	324,70	2497,45	
Неделя 1							
День 2							
<i>завтрак</i>	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30	
	Котлета особая	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00	609-2011
	Макаронные отварные с сыром	1/200/15/9	16,30	19,10	58,00	475,00	274-1996
	Сок	1/200	1,00	0,00	23,40	97,60	
	Батон	1/60	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/70	5,40	1,80	27,90	148,20	
итого за завтрак			41,50	43,60	148,60	1272,10	
<i>обед</i>	Икра свекольная	1/100	2,02	7,50	9,20	111,00	75-1996
	Суп картофельный с макар из-ми с мясными фрикадельками (фарш гов)	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00	139-96
	Шниттель н/р рыбный с маслом (минтай)	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60	330-96
	Картофельное пюре	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30	472-96
	Компот из кураги +С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00	867-3-96
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60	
итого за обед			42,25	38,00	139,10	1060,90	
итого за день:			83,75	81,60	287,70	2333,00	

Неделя 1							
День 3							
<i>завтрак</i>	Омлет натуральный с маслом	1/105/10	10,90	18,00	2,00	283,90	284-96
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/100	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	192,00	
	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,00	11,30	46,80	
итого за завтрак			19,20	23,60	79,10	759,70	
<i>обед</i>	Огурцы свежие	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	
	Помидоры свежие	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	
	Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком (грудка кур.)	14/250	8,40	9,50	17,00	187,50	138-2004
	Капуста тушеная	1/200	4,60	6,20	24,80	270,10	482-96
	Рулет с луком с яйцом с маслом (грудка кур)	1/106,5/10	15,50	21,20	11,10	397,30	420-96
	Компот из с/фруктов +С	1/200	0,10	0,00	21,70	82,90	588-96
	Хлеб пшеничный	1/60	3,75	1,45	25,70	131,00	
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,00	22,60	92,00	
итого за обед			36,45	38,85	140,20	1250,40	
итого за день:			55,65	62,45	219,30	2010,10	
Неделя 1							
День 4							
<i>завтрак</i>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/30	36,90	31,30	37,00	558,70	297-96
	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00	628-96
	Батон	1/80	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20	
итого за завтрак			41,30	32,80	95,05	820,90	
<i>обед</i>	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	1/100	2,73	6,16	9,55	112,70	40-2015
	Суп из овощей с курицей и сметаной (грудка куриная)	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60	132-96
	Гуляш из птицы	1/50/75	14,90	21,20	13,80	307,00	401-3-96
	Макаронны отварные	1/200	6,30	5,40	33,80	212,00	469-96
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	642-96
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00	
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Йогурт	1/125	3,00	0,00	44,80	191,20	
итого за обед			43,18	46,71	179,05	1315,90	

итого за день:			84,48	79,51	274,10	2136,80	
Неделя 1							
День 5							
<i>завтрак</i>	Яйцо отварное	1шт	5,00	4,60	0,30	63,00	
	Рис отварной	1/200	7,90	7,20	52,50	298,90	465-96
	Фрикадельки рыбные с соусом томатным (минтай)	1/75/50	16,30	8,80	9,50	287,50	517-2007
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за завтрак			32,00	19,60	123,40	895,80	
<i>обед</i>	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	
	Борщ с тушенкой гов. и сметаной	25/250/25	6,00	8,30	13,60	294,50	110-96
	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50	595-2007
	Чай с сахаром с лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00	628-96
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Сосиска в тесте	1/100	10,00	14,37	28,30	281,00	701-96
итого за обед			29,10	58,17	103,30	1193,40	
итого за день:			61,10	77,77	226,70	2089,20	
Неделя 1							
День 6							
<i>завтрак</i>	Макаронник с мясом (ф.гов)	1/150/5	26,10	28,70	43,00	535,00	431-96
	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00	642-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/40	2,44	0,48	16,36	79,52	
	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85	
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00	
итого за завтрак			37,80	43,93	130,45	1008,37	
<i>обед</i>	Бутерброд с сыром	1/50	6,27	7,86	13,80	307,00	42064-00
	Суп гороховый с тушенкой гов.	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00	138-96
	Шницель н/р рыбный с маслом (минтай)	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60	330-96
	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50	215-96
	Копмот из кураги +С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00	867-3-96
	Хлеб ржаной	1/50	3,05	0,60	20,45	99,40	
итого за обед			46,12	42,44	115,25	1178,50	
итого за день:			83,92	86,37	245,70	2186,87	
Неделя 2							
День 1							
<i>завтрак</i>	Горячий бутерброд с сосиской	1/70	6,67	8,47	14,98	163,00	ТТК
	Каша молочная	1/200/10	6,50	14,67	44,00	334,10	257-96

	геркулесовая с маслом						
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	94,00	
итого за завтрак			21,07	28,74	124,78	828,10	
<i>обед</i>	Яйцо отварное	1шт.	5,00	4,60	0,30	63,00	
	Суп картофельный с рыбными консервами	35/250	11,40	2,80	27,30	175,80	131-96
	Плов из свинины	50/200	20,70	11,00	51,20	402,30	403-96
	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00	628-96
	Хлеб пшеничный	1/50	5,00	1,50	21,50	119,50	
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Плюшка «Московская»	1/50	4,15	3,85	33,20	183,75	2-14
итого за обед			48,85	24,25	162,90	1076,75	
итого за день:			69,92	52,99	287,68	1904,85	
Неделя 2							
День 2							
<i>завтрак</i>	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	174,50	
	Сыр	1/30	7,80	7,95	0,00	102,75	
	Рыба в омлете (минтай)	1/100	18,90	10,20	3,20	180,80	79-2010
	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	190,00	642-3-96
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за завтрак			30,20	17,20	74,80	575,20	
<i>обед</i>	Салат «Острый»	1/100	3,10	18,10	10,90	215,00	53-96
	Щи из св. капусты с тушенкой гов. и сметаной	25/250/15	7,00	8,80	10,70	346,90	120-96
	Тефтели в соусе (ф.гов.)	115/75	18,40	17,80	15,90	299,00	422-96
	Макароны отварные	1/200	8,40	7,20	45,00	283,00	469-96
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	
	Хлеб пшеничный	1/60	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за обед			40,30	52,40	115,60	1295,30	
итого за день:			70,50	69,60	190,40	1870,50	
Неделя 2							
День 3							
<i>завтрак</i>	Огурец свежий	1/70	1,30	0,00	2,60	29,0	
	Котлета куриная (грудка кур.)	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00	460-3-96
	Рис отварной	1/200	7,90	7,20	52,50	298,90	465-96
	Соус красный основной	1/50	0,90	2,30	1,90	32,00	528-1996
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	634-96
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	

	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20	
итого за завтрак			32,20	35,40	137,85	1003,10	
<i>обед</i>	Огурцы свежие	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60	
	Помидоры свежие	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60	
	Рассольник «Ленинградский» с цыпленком со сметаной (грудка кур)	14/250/10	8,40	8,90	24,60	205,60	129-96
	Голубцы с мясом и рисом (грудка кур.)	2/158	30,60	20,70	25,30	409,70	636-07
	Кисель из концентрата +С	1/200	0,00	0,00	27,10	105,00	591-96
	Фрукты свежие	1/200	3,00	0,00	44,80	191,20	
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	
итого за обед			47,90	30,60	152,80	1073,50	
итого за день:			80,10	66,00	290,65	2076,60	
Неделя 2							
День 4							
<i>завтрак</i>	Запеканка творожная (сгущ.молоко)	1/200/30	27,80	20,85	40,05	462,00	297-3-96
	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00	637-96
	Фрукты свежие	1/100	0,60	0,00	16,95	70,20	
итого за завтрак			33,60	23,95	104,70	769,20	
<i>обед</i>	Огурец соленый	1/50	0,80	0,00	1,80	10,40	
	Суп картофельный с макар из-ми с курицей (грудка кур)	14/250	8,00	5,00	21,80	179,60	139-96
	Котлета куриная (грудка кур)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30	460-3-96
	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50	215-96
	Компот из груш +С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80	585-96
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00	
итого за обед			27,60	21,18	124,50	810,00	
итого за день:			61,20	45,13	229,20	1579,20	
Неделя 2							
День 5							
<i>завтрак</i>	Колбаса отварная	1/60	21,80	18,90	12,80	315,60	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30	183-2011
	Батон	1/40	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	642-96
итого за завтрак			32,63	38,10	95,90	853,70	
<i>обед</i>	Зеленый	1/30	1,00	0,04	2,66	15,00	

	консервированный горошек						
	Суп крестьянский с гов.тушенкой и сметаной	25/250/25	8,00	5,00	21,80	179,60	201-2007
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе (минтай)	1/150	20,50	8,30	6,50	242,65	309-96
	Картофель отварной	1/200	2,90	3,90	27,90	153,00	470-96
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00	
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/60	6,00	1,80	25,80	143,40	
итого за обед			41,80	19,54	117,76	885,05	
итого за день:			74,43	57,64	213,66	1738,75	
Неделя 2							
День 6							
<i>завтрак</i>	Сосиска отварная	1/60	12,30	25,30	0,00	276,90	
	Макаронны запеченные с яйцом	1/230	12,20	15,10	41,40	350,00	420-2007
	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00	642-96
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00	
	Хлеб ржаной	1/50	6,00	1,80	25,80	143,40	
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00	
итого за завтрак			37,60	46,90	130,40	1089,30	
<i>обед</i>	Суп молочный с макаронными изд.	1/250	15,50	29,75	58,00	470,00	162-96
	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50	595-96
	Компот из кураги +С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00	867-96
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40	
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60	
	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,80	43,10	314,10	695-96
итого за обед			46,70	66,25	195,60	1563,60	
итого за день:			84,30	113,15	326,00	2652,90	
Среднее значение за период:			684,52	660,76	2632,69	19479,45	