



МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МКОУ ООШ с. Покровское 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше

| № рецептуры* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------------------------|---|-------|-------|------|----------|--------------|
| г | г | г | г | Ккал | | |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 250,0 | 5,1 | 2,4 | 24,7 | 140,9 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 605,0 | 18,5 | 20,1 | 97,4 | 614,0 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100,0 | 1 | 10,2 | 7,2 | 123,7 |
| 54-3с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 350,0 | 8,3 | 10,1 | 23,9 | 219,7 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200,0 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 120,0 | 17,4 | 17,6 | 9,6 | 266,2 |

| | | | | | | |
|---------------|----------------------|-------|------|-------|--------|-------|
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
| Итого за Обед | 1090,0 | 43,4 | 37,6 | 128,3 | 1025,0 | |

| | | | | | | |
|--|---|-------|------|-------|--------|--------|
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-6 т | Сырники | 200,0 | 39,2 | 11,5 | 41,3 | 425,5 |
| 53-19 з | Масло сливочное порциями | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 650,0 | 25,7 | 25,5 | 70,3 | 613,2 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидор и огурцов | 100,0 | 1 | 5,2 | 3 | 62,7,8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350,0 | 8,3 | 9,9 | 17,7 | 193,2 |
| 54-6г | Рис отварной | 200,0 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-9р | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 120,0 | 22,7 | 26,4 | 6,6 | 354,9 |
| 54-21хн | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | 1070,0 | 37,9 | 36,5 | 138,6 | 1034,7 | |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|-------|-------|--------|-------|
| Итого за день | 3220,0 | 116,3 | 122,9 | 387,0 | 3118,9 | |
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-25к | Каша жидкая молочная рисовая | 250,0 | 2,03 | 0,27 | 20,74 | 93,5 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 640,0 | 16,7 | 15,9 | 93,2 | 581,6 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-4з | Овощи в нарезке (перец)*** | 100,0 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-5с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 350,0 | 12,6 | 10,8 | 90,6 | 510 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200,0 | 11,1 | 8,4 | 48 | 311,6 |
| 54-18м | Печень говяжья по- строгановски | 120 | 20,1 | 19,1 | 8,0 | 283,9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| пром | Йогурт | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Обед | 1015,0 | 42,9 | 40,4 | 134,4 | 1072,9 | |
| Итого за день | 3075,0 | 107,5 | 91,5 | 437,7 | 3002,0 | |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 250,0 | 8,3 | 0,9 | 51,3 | 246,6 |
| 54-20гн | Чай с грушей и | 200,0 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,9 |

| | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------|------|-------|--------|-------|
| | апельсином | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 550,0 | 28,8 | 15,0 | 85,0 | 589,1 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100,0 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143,0 |
| 54-8с | Суп гороховый | 350,0 | 11,7 | 8,0 | 28,5 | 233,0 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200,0 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 120 | 20,3 | 19,7 | 4,8 | 278,4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Обед | 1065,0 | 40,1 | 36,5 | 127,6 | 999,9 | |
| Итого за день | 3065,0 | 122,7 | 90,8 | 403,9 | 2922,4 | |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250,0 | 10,2 | 11,6 | 48,3 | 337,8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200,0 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Завтрак | 645,0 | 16,4 | 13,0 | 99,4 | 578,7 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100,0 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 350,0 | 8,1 | 24,6 | 26,4 | 360,4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200,0 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |

| | | | | | | |
|--|---|-------|------|-------|--------|-------|
| 54-21м | Курица отварная | 100,0 | 32,2 | 2,3 | 1,2 | 154,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
| Итого за Обед | 1075,0 | 43,9 | 51,8 | 113,8 | 1096,6 | |
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 200,0 | 1 | 0,1 | 10,1 | 45,5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 650,0 | 25,7 | 25,5 | 70,3 | 613,2 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови с яблоками ¹ | 100,0 | 10,1 | 23,9 | 7,1 | 123,8 |
| 54-2с | Рассольник Ленинградский | 350,0 | 8,3 | 10,1 | 23,9 | 219,7 |
| 54-11 р | Рыба тушеная в томате с овощами | 120,0 | 16,6 | 8,9 | 7,5 | 176,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200,0 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200,0 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Итого за Обед | 1070,0 | 37,9 | 36,5 | 138,6 | 1034,7 | |
| 1С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з» | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за день | 3140,0 | 113,6 | 114,4 | 392,9 | 3055,6 | |
|---------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|------|-------|--------|-------|
| вторник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 250,0 | 5,3 | 0,7 | 53,9 | 242,9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 640,0 | 16,7 | 15,9 | 93,2 | 581,6 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-2з | Овощи в нарезке (огурец)*** | 100,0 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 350,0 | 9,6 | 25,2 | 51,5 | 471 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200,0 | 11,0 | 8,5 | 47,9 | 311,6 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 100,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Обед | 1015,0 | 42,9 | 40,4 | 134,4 | 1072,9 | |
| Итого за день | 3075,0 | 107,5 | 91,9 | 435,3 | 2996,0 | |
| Среда, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250,0 | 10,2 | 11,6 | 48,3 | 337,8 |
| Пром. | Ряженка | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 101,8 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|------|-------|--------|-------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Завтрак | 645,0 | 16,4 | 13,0 | 99,4 | 578,7 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-253з | Кукуруза консервированная | 100,0 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 350,0 | 8,5 | 21,3 | 48,4 | 451,2 |
| 54-21г | Горошница | 200,0 | 19,3 | 1,7 | 45,1 | 273,1 |
| 54-8р | Шницель из говядины | 100,0 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| 54-2 соус | Соус белый основной | 30,0 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Итого за Обед | 1075,0 | 49,4 | 50,7 | 107,2 | 1082,4 | |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-24к | Каша жидкая молочная гречневая | 250,0 | 4,5 | 1,1 | 19,7 | 106,9 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200,0 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15,0 | 1,0 | 0,2 | 5,0 | 25,6 |
| Итого за Завтрак | 625,0 | 32,5 | 35,0 | 54,2 | 661,7 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100,0 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 11,9 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 350,0 | 20,7 | 19,8 | 70,1 | 541,5 |

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 54-11г | Картофельное пюре | 200,0 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 120,0 | 20,1 | 19,1 | 8 | 283,9 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Обед | 1060,0 | 45,8 | 38,3 | 139,7 | 1085,1 | |
| Итого за день | 3105,0 | 122,6 | 115,2 | 404,4 | 3142,9 | |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-27 к | Каша жидкая молочная манная | 250,0 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 |
| 53-19 з | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|-------|------|------|-------|-------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Итого за Завтрак | 570,0 | 46,8 | 16,1 | 77,6 | 642,5 | |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Овощи в нарезке (помидор)*** | 100,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-5с | Рассольник Ленинградский | 350,0 | 30 | 27,2 | 67,7 | 636 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 200,0 | 4,8 | 6,0 | 19,5 | 221,4 |
| 54-4м | котлета из говядины | 100,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |

| | | | | | | |
|--|----------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Итого за Обед | 1055,0 | 54,7 | 34,4 | 130,7 | 1051,1 | |
| Итого за день | 3070,0 | 162,5 | 93,9 | 426,4 | 3199,9 | |
| | | | | | | |
| Средние показатели за период | | 3124,5 | 125,9 | 102,1 | 413,4 | 3075,3 |
| Примечание: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт** - допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей | | | | | | |