



Директор МБОУ Ширьштыкская СОШ

УТВЕРЖДАЮ:

С.В Гордиенко

«01» сентября 2021г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте от 11 до 18 лет

с.Ширьштык 2021г

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки.мг	Жиры	Углеводы, г.	Витамины.мг.				Минеральные вещества .мг.				Эн/ цен,ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14	15
день 1														
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	94,12
283	Тефтели	100	13,375	4,375	9,375	0,0875	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,837	5,453	52,9872	0,266	0,00	0,00	0,00	19,42	279,30	186,20	6,6633	308,37
430	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,50
	Итого	615	22,535	26,57	100,28	0,39	11,78	158	2,125	725,57	731	162,58	7,525	738,91
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	94,12
99	Суп из овощей	300	2,16	5,88	17,16	0,24	7,00	0,00	2,92	35,14	104,38	43,20	2,436	130,20
232	Рыба (горбуша),запеченная	300	22,065	7,215	15,465	0,15	0,72	20,01	1,04	88,89	281,54	43,11	1,245	215,12
304	Рис отварной	200	4,771	7,046	47,671	0,039	0,00	35,10	0,78	3,39	79,95	24,71	0,689	273,14
338,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
	Итого	1265	36,756	34,801	150,746	0,569	139,646	55,11	8,121	210,849	594,261	161,343	9,26	1026,758
день 2														
Завтрак														
15	Сыр(порциями)	30	5,40	0,01	0,08	252,48	68,6	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,3	107,49
210	Омлет	150	9,20	0,4	0,80	1,2	205,2	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
338	Вафли	20	2,26	0,02	13,00	0,2	82,9	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,76	14	0,05	216	106,2	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого	450	26,57	14,93	38,08									
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11
113	Борщ сибирский	300	7,5	5,4	16,5	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,8	144,60
430	отварным мясом (курица)	300	19,068	14,004	37,128	0,156	1,36	67,50	1,01	81,34	237,94	63,11	2,7	350,83
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14

ГП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	итого	990,00	34,77	25,82	157,13	0,35	21,22	73,50	7,76	217,28	683,77	179,71	9,37	1000,00
день 3														
	Завтрак													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	94,12
311	Плов из птицы	200	16,523	10,205	34,84	0,104	5,88	18,98	0,00	45,19	170,95	52,69	1,924	297,70
430	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,50
	Итого	625	20,44	13,21	84,55	0,31	64,81	20	3,21	165,53	369,27	175,16	7,2	538,9
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,71	6,65	0,00	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
21	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,976	9,756	0,096	22,18	0,00	2,86	40,78	56,92	26,64	0,996	101,38
	Шпикачки	100	18,3875	6,0125	12,8875	0,125	0,60	16,68	0,86	74,08	234,61	35,93	1,0375	179,26
310	Картофель оварной	200	3,9	0,78	30,81	0,195	28,28	0,00	0,20	23,40	105,30	42,90	1,56	145,86
388,00	чай с лимоном	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,50
	итого	1065	32,2075	20,2985	125,174	7,206	215,341	16,675	7,7935	219,261	541,9185	160,265	7,1135	812,5285
день 4														
	Завтрак													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,71	6,65	0,00	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
234	Котлеты	100	13,375	4,375	9,375	0,0875	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
312	Пюре картофельное	200	4,0964	3,0989	25,4429	1,5428	4,99	44,09	0,20	50,87	102,34	35,51	1,1438	145,94
382	какао с молоком	200,00	3,80	4,10	16,50	0,04	1,00	0,03	0,00	124,00	116,00	22,00	0,80	113,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	140,28
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	70,88
	итого	735	27,81	18,64	254,5	8,4	13,93	56,25	4,65	264,7	490,79	148,24	4,28	665,33
	Обед													
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,9	0,1	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	97,88
98	Суп крестьянский с крупой(перловкой)	300	3,24	3,336	17,496	0,072	12,00	0,00	0,00	59,10	267,00	31,80	0,936	108,82
259	Жаркое по домашнему из курицы	300	28,496	31,304	23,738	0,533	36,58	0,00	2,11	47,31	370,41	73,87	5,798	490,71
389	Сок	200	1	0,2	20,2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8	86,60

ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	вафли	20	1,7	2,26	13,94	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,2	82,90
	итого	1010	41,786	44,26	128,404	0,835	65,582	13	6,446	189,707	807,309	164,966	12,944	1074,987
день 5														
	Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная,с маслом	250	4,125	10,75	29	0,5	2,38	89,50	0,50	116,50	160,00	33,38	1,625	229,25
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	0	0,015	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,3	107,49
389	Сок	200	1	0,2	20,2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8	86,60
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
	итого	605	16,335	27,65	73,95	0,605	14,085	167,5	1,65	418	375,75	75,125	6,925	573,54
	Обед													
59	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,98	24	1,32	81,9
102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,396	23,076	0,18	7,00	0,00	2,94	49,78	165,34	45,90	2,196	173,32
291	Плов из мяса курицы	200	16,523	10,205	34,84	0,104	5,88	18,98	0,00	45,19	170,95	52,69	1,924	297,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Яблоки свежие	75	0,3	7,35	0,6	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
	итого	965	30,453	30,431	157,776	0,464	28,122	18,98	6,71	154,694	514,216	187,239	10,24	990,676
день 6														
	Завтрак													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11
283	Тефтели	100	13,375	4,375	9,375	0,0875	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
304	Рис отварной	200	4,771	7,046	47,671	0,039	0,00	35,10	0,78	3,39	79,95	24,71	0,689	273,14
430	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	140,28
ГП	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,2	82,90
	итого	580	25,116	14,281	109,436	0,2065	0,7075	60,225	2,445	92,868	342,305	85,368	4,429	666,698
	Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2,6	5,00	3,1	0,04	15,90	60,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,8	67,8
96	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной	300	2,64	6,24	18,696	0,18	17,16	0,00	2,92	19,86	41,94	33,60	1,236	141,48

24	Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	0,04	18,05	0,00	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73	70,41
104	Суп картофельный с рыбными консервами	300	5,04	3,12	18	0,084	13,44	0,00	0,00	33,60	86,40	33,60	1,38	132,00
234	Котлеты	100	12,84	4,2	9	0,084	0,42	11,64	0,60	51,72	163,80	25,08	0,72	125,16
312	Пюре картофельное	200	4,004	3,029	24,869	1,508	4,88	43,10	0,20	49,73	100,04	34,71	1,118	142,65
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	Итого	990	29,074	17,439	108,739	1,806	38,915	54,735	4,865	195,745	489,355	147,22	8,268	719,899