



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ с.Осиновка
директор
Марчук Н.В.



Меню предоставляемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных 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		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	8,00	0,20	85,74	96
СЫР	11,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	36,00	250	8,8	6,8	28	220,75	451
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	19	23	77	581	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ПЛОВ	62,00	250	14,72	20,2	48,2	458,33	492
ЧАЙ 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
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,40	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	590	19	21	85	637	

Вторник

Прием пищи, наименование б.по.да	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	39,50	7,87	1,62	418,75	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	450	43	17	29	625	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	132,88	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422
Итого за прием пищи:	600,00	33,92	20,64	94,63	823,67	
Среда						
Прием пищи, наименование б.по.да	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЫР	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
ВАРЕНИКИ ОГАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	200	10,32	1,56	76,80	470,52	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	37,05	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	580,00	20,94	26,52	157,15	802,70	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	11,26	12,57	11,85	190,67	461
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	200	6,00	3,45	15,45	112,35	330

ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого 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						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13,00	0,10	16,50	0,20	74,70	96
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	49,00	10,37	10,03	42,67	306	516
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	85,00	14,81	27,13	79,77	559,20	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

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	1,25	1,25	40	242,5	451
ЧАЙ 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
Итого 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							
ГУЛЯШ	58,00	130	14,56	5,85	3,60	56,16	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	20,00	200	5	9,8	35	240,8	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	570,00	23,50	16,05	65,60	428,46	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,19	16,50	0,20	74,70	501
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	65,00	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

Полетельник

Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ								
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ		47,00	120	6,46	12,1	0	229,2	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		12,00	200	6,8	0,8	46	222	516
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
ФРУКТЫ 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

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 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
ФРУКТЫ 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 б. по. на	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		

Прием пищи, наименование блюда

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

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	16,50	0,20	74,70					96
ОМЛЕТ	41,00	200	11,6	1,2	308					340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,00	40	0,14	0,028	22					101
ЧАЙ С САХАРОМ	3,00	200	0	5,6	22,2					685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	0,4	21,4	109,3					1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	16,00	100	0,2	9,9	47					3
Итого за прием пищи:	85,00	600,00	5,18	42,22	583,20					

Среды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0.10	16.50	0.20	74.70	96
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	2.64	10.03	42.67	306.00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.94	0.4	21.4	109.3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0.4	0.2	9.9	47	3
Итого за прием пищи:	530.00	7.08	27.13	79.77	559.20	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	210	39.50	7.87	1.62	418.75	358
КОМНОЕ ИЗ САХАРОКТОВ	200	0.89	0.13	31.99	131.8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.94	0.4	21.4	109.3	1/1

Итого 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
		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ПИП	200	14,06	23,85	34,62	236,16	451/1
СОК	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	440,00	18,00	24,25	61,62	367,66	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,10	16,50	0,20	74,70	96
СЫР	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,5	7,5	40	242,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	630,00	18,12	32,46	88,90	591,24	

Пятница

Прием пищи, наименование б.пода	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	210	39,50	7,87	1,62	418,75	358
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	450	44,32	8,39	23,15	659,85	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛЮЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	18,30	4,90	1,70	132,88	499
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,00	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ЧАЙ С САХАРОМ	80	6,3	6,4	39,9	232,97	422

Итого за период	85,00	570,00	33,17	18,12	85,18	765,95
-----------------	-------	--------	-------	-------	-------	--------

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		2710	99,425	99,275	320,47	2854,2
Среднее значение за 2 периода по норм. энерг. и пищевым веществам		0	19,885	19,855	64,094	570,84
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		370	91,15	105,298	295,18	2558,5
Среднее значение за 2 периода по норм. энерг. и пищевым веществам		590	18,23	21,0596		511,7
					59,036	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		5495,00	221,59	217,66	725,59	5794,00
Среднее значение за период по норм. энерг. и пищевым веществам		557,00	22,1585	21,7655	72,559	579,4
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		3200,00	191,69	209,74	691,69	5425,70