

Утверждаю
 Директор школы _____
 М.М.Гудожникова
 Приказ от 01.12.2021 № 49

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ р.п.Шемышейка

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
Понедельник							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,86	215,37	П.262
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	П.494
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	74,8	П.478
	Булочка	60	7,34	3,7	29,2	179,3	П.311
	мандарин	136	1	0	7	38	П.112
	Сок	200	1	0	26	120	П.518
ИТОГО за завтрак		836	18,39	94,57	124,28	767,07	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	П.1
	Суп с макаронными изд.	250	2,38	5,07	12,99	117,0	П.147
	Плов из птицы отварной	200	20,35	19,02	32,43	395	П.370
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		820	28,71	35,07	92,12	823,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1656	47,1	123,24	184,24	1590,13	
Вторник							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,26	11,64	25,06	226,2	П.260
	Кофейный напиток на с/м	200	2,9	2	20,9	113	П.503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Сыр «Российский»	15	4,64	5,39	0	12,3	П.100
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	П.112
ИТОГО за завтрак		645	15,85	20,7	80,98	524,1	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	П.2
	Суп с картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	П.101
	Гуляш из говядины	100	14,67	71,6	3,67	218,67	П.368
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	32,2	297,5	П.302
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	П.318
ИТОГО за обед		900	33,46	92,59	100,59	976,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1545	49,31	113,29	190,57	1500,62	
Среда							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	10,71	9,29	188,57	П.412
	Макаронные изд. отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	П.291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Банан	200	3	1	42	192	П.112
	Сок	200	1	0	26	120	П.518
ИТОГО за завтрак		910	37,72	134	142,51	813,07	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	П.48
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П.134

	Сметана	10	0,25	1,50	0,35	16,00	1.4.2.1.
	Рыба, тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	П.414
	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	П.282
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	П.109
	ИТОГО за обед	950	26,41	32,19	104,88	847,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1860	63,13	45,59	247,39	1660,56	
	Четверг						
	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная	200	7,8	8,74	35,8	283,6	П.267
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П.497
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Сыр «Российский»	15	4,64	5,39	0	12,3	П.100
	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	П.1.1.2.4
	ИТОГО за завтрак	581	20,49	19,6	90,42	598,5	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,56	135,45	П.4
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	П.144
	Котлеты припущенные	100	14,57	16,46	9,94	246,08	П.209
	Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
	ИТОГО за обед	900	27,38	39,01	77,24	724,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1481	47,87	58,61	167,66	1322,98	
	Пятница						
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	195	П.165
	Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	74,8	П.295
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Груша	150	1	1	20	94	П.112
	Сок	200	1	0	26	120	П.518
	ИТОГО за завтрак	840	11,85	92,37	102,22	622,4	
	ОБЕД						
	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	П.119
	ПЦи из св.капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	П.142
	Рыба, тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	П.414
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	П.289
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
	ИТОГО за обед	940	27,18	27,42	109,48	785,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	39,03	119,79	211,7	1407,87	

Утверждаю
 Директор школы _____
 М.М.Гудожникова
 Приказ от 01.12.2021 № 49

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ р.п.Шемышейка

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1	2	3	4	5	6	7
Понедельник							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсянная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	П.266
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Сыр(Российский)	15	4,64	5,9	0,8	12,3	П.100
ИТОГО за завтрак		445	14,15	16,17	60,02	379,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	П.1
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	П.144
	Жаркое по-домашнему	180	17,68	15,78	11,29	257,22	П.369
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	П.289
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		800	27,38	30,97	80,11	669,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1245	46,43	51,54	156,83	1169,19	
Вторник							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	П.153
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	2,7	15,9	79	П.501
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	П.481
ИТОГО за завтрак		450	34,79	99,59	86,42	705,7	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	П.2
	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	П.142
	Птица отварная	100	23,57	10,71	9,29	188,57	П.412
	Макаронные изд. отварные	200	0,5	0,90	38,72	193,2	П.291
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	П.494
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		820	31,64	27,53	104,97	785,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	66,43	127,12	191,39	1491,27	
Среда							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изд.	250	6,98	7,65	24,66	195,1	П.165
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,0	61,0	П.494
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	П.300
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	П.112
ИТОГО за завтрак		720	12,98	13,72	75,98	491,7	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	П.76
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	П.150

	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,66	П.237
	Гуляш из говядины	100	14,67	71,6	3,67	218,67	П.368
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	П.109
ИТОГО за обед		900	44,12	96,1	101,56	949,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	57,1	109,82	177,54	1441,33	
Четверг							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,3	11,82	37,0	279,4	П.253
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	П.497
	Сыр (Российский)	15	3,84	3,91	0	51,45	П.100
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
ИТОГО за завтрак		445	17,39	21,0	84,12	589,45	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с лук.	100	1,6	10,1	3	109	П.48
	Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,75	П.155
	Котлеты припущенные	100	15	10,71	9,29	188,57	П.412
	Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	П.313
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	П.289
ИТОГО за обед	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		900	26,8	33,92	92,77	743,59	
		1345	44,19	54,92	176,89	1333,04	
Пятница							
ЗАВТРАК	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	П.405
	Макаронные изделия отварные	200	0,53	0,9	38,72	193,2	П.291
	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15,2	61	П.494
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	П.112
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
ИТОГО за завтрак		757	17,28	16,07	93,04	618,8	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	П.50
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95,0	П.128
	Сметана	10	16,00	1,50	0,35	16,00	П.479
	Рыба, тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
	Рис припущенный	200	6,3	11,82	37	279,4	П.289
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
	Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,2	25,1	103	П.509
ИТОГО за обед		970	43,65	32,06	111,18	847,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1727	60,93	48,13	204,22	1466,0	