

Утверждаю:



Директор МОУ "Первомайская СОШ" Быченко К.И.



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	
1- неделя; 1-день Июня						
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	210	10,26	13,67	43,4	294
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66
Итого за завтрак		470	26,87	33,56	91,92	567,65
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6
	Суп картофельный с макарон изд с мясом	250/25	3,27	6,72	24,54	255,5
	Каша гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15
	Котлета мясная натуральная	100	22,5	22	12	159,2
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52
Итого за обед		680	46,47	42,04	181,83	1073,35
Полдник	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4
Итого за день			73,84	76,4	316,15	1824,4
1- неделя; 2-день 2 июня						
Завтрак:	Омлет натуральный	210	29,44	20,7	2,88	224
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	118,6
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79

Итого за завтрак		460	39,36	30,04	48,33	455,11	
Обед:		100	11,01	122,22	45,67	77,7	23
	Салат из свежих помидор						
	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	345	82
	Плов с мясом куриной грудки	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	42	377
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед		892	54,63	147,11	148,48	901,72	
Полдник	Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	84,8	389
	Груша	100	0,4	0,6	10,3	47	338
Итого за полдник			0,4	0,6	30,5	131,8	
Итого за день			94,39	177,75	227,31	1488,63	
1- неделя; 3-день 3 июня							
Завтрак: 9-45	Каша "Дружба" на молоке с маслом	210	3,4	9,3	31,1	260	175
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак		470	14,14	26,39	50,55	418,45	
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	66,6	20
Обед:	Суп рыбный со свежей горбуши	250/25	8,6	8,4	14,33	115,96	140
	гуляш из говядины	100	22,54	25,58	8,42	135	267
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	302
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,56	20,76	72,8	388
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			49,3	50,15	131,98	767,28	
Полдник	Сок фруктовый (томатный)	200	2	0,4	5,8	33	389
	Апельсин	100	0,9	0,4	23,1	98	341
Итого за полдник			0,9	0,4	28,9	131	
Итого за день			64,34	76,94	211,43	1316,73	
1- неделя; 4-день 5 июня							
Завтрак:	Творожная запеканка	150	39,86	15,62	39,2	378	223
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79	п/р

	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			49,62	26,42	87,85	645,71	
Обед:	Винегрет овощной	100	1,4	20,08	7,29	125,1	67
	Суп гороховый с мясом	250/25	9	7,8	20,7	153,9	102
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Котлета рыбная	80	13,2	5,93	9,03	256	234
	Компот из кураги	200	1,3	0,16	44,68	114,8	348
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			35,38	37,87	145,84	889,62	
Полдник	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	105,6	389
	Банан	100	1,5	1	21	96	338
Итого за полдник			1,13	0,76	46,4	201,6	
Итого за день			86,13	65,05	280,09	1736,93	
1- неделя; 5-день 6 июня							
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	10,1	4,8	38,27	285	182
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	42	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			20,84	21,89	67,46	445,45	
Обед:	Салат из помидор и перца	100	2,2	24,3	7,49	74,1	27
	Щи со свежей капустой с мясом со сметаной	250/25/10	5,65	14,15	7,91	101,34	88
	Макарон отварной с маслом	200	6,8	20	38	208,4	202
	Тефтели мясные	100	12,9	11,5	10,3	195	279
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	118,6	382
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			40,43	72,09	128,34	790,96	
Полдник	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	389
	Персик	100	0,9	0,2	9,5	45	338
Итого за полдник			0,5	0,8	32,3	145,4	
Итого за день			61,77	94,78	228,1	1381,81	
1- неделя; 6-день 7 июня							

Завтрак:	Каша гречневая на молоке	200	28,68	23,54	2,04	278	171
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			32,57	31,54	21,62	477,24	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидор с зелёным луком	100	2,16	24,35	6,86	70,7	24
	Рассольник Ленинградский с мясом кур со сметаной	250/25/10	2,6	5	16,98	309,71	96
	Птица (курица) отварная	90	43,36	18,58	4,16	164	288
	Капуста тушённая	200	3,1	9,71	14,14	344,32	321
	Компот из изюма	200	0,35	0,152	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			57,89	58,592	110,63	1104,45	
Полдник	Сок фруктовый (морковный)	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Абрикос	100	0,9	0,2	9	44	338
Итого за полдник			3,1	0,6	34,2	155,4	
Итого за день			93,56	90,732	166,45	1737,09	
2- неделя; 1-день 8 июня							
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			26,87	33,56	91,92	606,38	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с макарон изд с мясом кур	250/25	3,27	6,72	24,54	141,48	103
	Каша гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302
	Котлета мясная натуральная	100	22,5	22	12	288,33	267
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			46,47	42,04	181,83	1181,98	
Полдник							

	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			73,84	76,4	316,15	1971,76	
2- неделя; 2-день 9 июня							
Завтрак:	Омлет натуральный	150	29,44	20,7	2,88	256,68	215
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Итого за завтрак			39,36	30,04	48,33	541,03	
Обед:	Салат из свежих помидор	100	11,01	122,22	45,67	777	23
	Борщ с мясом кур со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Плов с мясом куриной грудки	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53	0,8	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			54,63	147,11	148,48	1467,22	
Полдник	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	20,2	84,8	389	
	Груша	100	0,4	0,6	10,3	47	338
Итого за полдник			0,4	0,6	30,5	131,8	
Итого за день			94,39	177,75	227,31	2140,05	
2- неделя; 3-день 10 июня							
Завтрак: 9-45	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	3,4	9,3	31,1	183,4	175
	Чай с сахаром	200	0,53	0,8	0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29	71,66	15	
Итого за завтрак			14,14	26,39	50,55	388,58	
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65	20
Обед:	Суп рыбный со свежей горбуши	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	87
	гуляш из говядины	100	22,54	25,58	8,42	135	267
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	302

	Напиток из шиповника	200	0,68	0,56	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			49,3	50,15	131,98	924,49	
Полдник	Сок фруктовый (томатный)	200	2	0,4	5,8	33	389
	Апельсин	100	0,9	0,4	23,1	98	341
Итого за полдник			0,9	0,4	28,9	131	
Итого за день			64,34	76,94	211,43	1444,07	
2- неделя; 4-день 13 июня							
Завтрак:	Творожная запеканка	150	39,86	15,62	39,2	378	223
	Кофейный напиток	200			23,4	94	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			43,22	23,62	82,05	631,24	
Обед:	Винегрет овощной	100	1,4	20,08	7,29	125,1	67
	Суп гороховый	250/25	9	7,8	20,7	153,9	119
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Котлета рыбная	80	13,2	5,93	9,03	111	234
	Компот из кураги	200	1,3	0,16	44,68	184,64	348
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			35,38	37,87	145,84	907,98	
Полдник	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	105,6	389
	Банан	100	1,5	1	21	96	338
Итого за полдник			1,13	0,76	46,4	201,6	
Итого за день			79,73	62,25	274,29	1740,82	
2- неделя; 5-день 14 июня							
Завтрак:	Каша пшённая на молоке с маслом	200	10,1	4,8	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			20,84	21,89	67,46	427,76	
Обед:	Салат из помидор и перца	100	2,2	24,3	7,49	148,2	27
	Щи со свежей капустой с мясом со сметаной	250/25/10	5,65	14,15	7,91	312,25	88

	Макарон отварной с маслом	200	6,8	20	38	269,2	309
	Тефтели мясные	100	13,7	8,45	9,44	142	279
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			41,23	69,04	127,48	1183,8	
	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	389
Полдник	Персик	100	0,9	0,2	9,5	45	338
Итого за полдник			0,5	0,8	32,3	145,4	
Итого за день			62,57	91,73	227,24	1756,96	
2- неделя; 6-день 15 июня							
Завтрак:	Каша манная на молоке	200	28,68	23,54	2,04	278	211
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			32,57	31,54	21,62	477,24	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидор с зелёным луком	100	2,16	24,35	6,86	145,6	24
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/25/10	2,6	5	16,98	100,8	96
	Капуста тушённая с филе кур	220					
	Компот из изюма	200	0,35	0,152	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			11,43	30,302	92,33	555,64	
Полдник	Сок фруктовый (морковный)	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Абрикос	100	0,9	0,2	9	44	338
Итого за полдник			3,1	0,6	34,2	155,4	
Итого за день			47,1	62,442	148,15	1188,28	
3- неделя; 1-день 16 июня							
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р

	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			26,87	33,56	91,92	606,38	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с макарон изд с мясом	250/25	3,27	6,72	24,54	141,48	103
		200	11,91	8,67	53,12	309,15	302
	Каша гречневая	100	22,5	22	12	288,33	267
	Котлета мясная натуральная	200	1,16	0,6	47,26	196,38	349
	Компот из сухофруктов	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
	Хлеб пшеничный		46,47	42,04	181,83	1181,98	
Итого за обед							
Полдник							
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			73,84	76,4	316,15	1971,76	
3- неделя; 2-день 17 июня							
Завтрак:	Омлет натуральный	150	29,44	20,7	2,88	256,68	215
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Итого за завтрак			39,36	30,04	48,33	541,03	
Обед:	Салат из свежих помидор	100	11,01	122,22	45,67	777	23
	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Плов с мясом куриной грудки	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			54,63	147,11	148,48	1467,22	
Полдник	Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	84,8	389
	Груша	100	0,4	0,6	10,3	47	338
Итого за полдник			0,4	0,6	30,5	131,8	

Итого за день	94,39	177,75	227,31	2140,05		
3- неделя; 3-день 19 июня						
Завтрак: 9-45	200	3,4	9,3	31,1	183,4	175
Каша "Дружба" на молоке с маслом						
Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак		14,14	26,39	50,55	388,58	
Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65	20
Обед:	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	87
Суп рыбный со свежей горбуши	100	22,54	25,58	8,42	135	267
гуляш из говядины	200	11,16	14,81	49,83	350	302
Каша гречневая	200	0,68	0,56	20,76	88,2	388
Напиток из шиповника	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Хлеб пшеничный						
Итого за обед		49,3	50,15	131,98	924,49	
Полдник	200	2	0,4	5,8	33	389
Сок фруктовый (томатный)	100	0,9	0,4	23,1	98	341
Апельсин						
Итого за полдник		0,9	0,4	28,9	131	
Итого за день		64,34	76,94	211,43	1444,07	
3- неделя; 4-день 20 июня						
Завтрак:	150	39,86	15,62	39,2	378	223
Творожная запеканка						
Кофейный напиток	200			23,4	94	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак		43,22	23,62	82,05	631,24	
Обед:	100	1,4	20,08	7,29	125,1	67
Винегрет овощной	250/25	9	7,8	20,7	153,9	119
Суп гороховый с мясом	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
Картофельное пюре	80	13,2	5,93	9,03	111	234
Котлета рыбная	200	1,3	0,16	44,68	184,64	348
Компот из кураги	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Хлеб пшеничный						
Итого за обед		35,38	37,87	145,84	907,98	
Полдник	200	1		25,4	105,6	389
Сок фруктовый (абрикосовый)	100	1,5	1	21	96	338
Банан						

	Компот из изюма	200	0,35	0,152	29,85	122,2	348
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			57,89	58,592	110,63	940,09	
Полдник	Сок фруктовый (морковный)	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Абрикос	100	0,9	0,2	9	44	338
Итого за полдник			3,1	0,6	34,2	155,4	
Итого за день			93,56	90,732	166,45	1572,73	
	Итого за 18 дней:		1364,43	1704,966	4256,97	30353,92	
	Соотношение за 18 дней:		1	1	4		

Меню составлено в соответствии со Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: Дели плюс, 2017. – 544 с.

При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Ответственный за питание кладовщик Ваганова Н. В.

