

Утверждаю:
Директор МБОУ Таятской ООШ
В.А.Ткачёв
2021г.
Приказ № _____



Примерное двухнедельное цикличное меню
для питания обучающихся 11-18 лет
в МБОУ Таятской ООШ
(для доготовочных столовых)

Таяты, 2021 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 11-18 лет
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2005 г.

сезон: осенний, зимний, весенний

ДЕНЬ 1. неделя: первая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
279	Тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)	120	220,80	12,40	11,40	20,30
143	Рагу овощное	200	114,60	2,40	6,00	13,80
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	570	536,30	19,20	18,00	79,90
ДЕНЬ 2. неделя: первая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
636	Голубцы (полуфабрикат промышленного производства) запечённые	150	281,90	23,20	13,60	14,80
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	336,38	11,39	11,22	65,48
331	Соус красный основной	50	61,6	5,00	2,50	5,10
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	650	819,18	43,99	27,92	131,18
ДЕНЬ 3. неделя: первая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
175	Каша вязкая "Дружба"	250	275,30	7,80	12,00	33,80
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
377	Чай с лимоном	200/7	65,00	0,20	0,00	16,00
ГП	Вафля	40	172,00	2,40	8,80	19,60
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	547	704,40	14,50	29,50	93,70
ДЕНЬ 4. неделя: первая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
268	Котлета домашняя (полуфабрикат промышленного производства)	120	316,40	19,00	23,40	7,60
128	Картофельное пюре (промышленного производства)	200	178,00	7,11	3,88	32,80
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
947	Кисель (промышленного производства)	200	38,00	0,00	0,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	580	724,50	30,21	35,98	74,70
ДЕНЬ 5. неделя: первая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
202	Макароны отварные	200	240,40	8,00	1,80	51,00
288	Птица отварная	100	240,60	23,36	15,60	1,64
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
342	Компот из сухофруктов	200	125,20	1,50	0,30	30,70
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	560	798,30	36,96	26,40	107,64

ДЕНЬ 6. неделя: вторая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
202	Макароны отварные	200	240,40	8,00	1,80	51,00
280	Фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства) запечённая	120	379,10	22,40	26,50	13,40
330	Соус основной сметанный	50	163,20	1,40	16,20	3,30
377	Чай с лимоном	200	65,00	0,20	0,00	16,00
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	620	965,20	36,00	45,00	107,90
ДЕНЬ 7. неделя: вторая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
291	Плов из куринного филе	200	328,40	18,10	13,60	33,80
382	Какао с молоком	200	117,10	4,10	4,10	16,10
ГП	Свежий фрукт (яблоко)	120	56,40	0,50	0,50	11,80
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	570	619,40	26,70	18,70	85,90
ДЕНЬ 8. неделя: вторая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	283,30	7,20	15,50	28,00
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
ГП	Конфета	40	170,96	1,76	7,55	22,82
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	550	729,76	13,46	31,85	96,72
ДЕНЬ 9. неделя: вторая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
268	Котлета домашняя (полуфабрикат промышленного производства)	120	312,40	18,50	22,70	6,70
128	Картофельное пюре (промышленного производства)	200	178,00	7,11	3,88	32,80
14	Масло сливочное (на полив)	10	74,60	0,10	8,20	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	93,30	2,80	2,80	15,40
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	580	775,80	32,51	38,08	79,20
ДЕНЬ 10. неделя: вторая						
№ СР	наименование блюд	масса порции	эн/ц ккал	пищевая ценность		
				Б	Ж	У
Завтрак:						
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	336,38	11,39	11,22	65,48
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	95,30	12,80	2,20	5,90
693	Чай с сахаром	200	83,40	0,40	0,10	21,60
ГП	Печенье	30	80,54	2,52	0,55	15,88
ГП	Хлеб пшеничный (1 сорт)	50	117,50	4,00	0,50	24,20
	итого	600	713,12	31,11	14,57	133,06

