



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.С. Калинина

И.С.Калинина

«11» января 2021 года

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Кневицкая основная школа»**

Возрастная категория:

12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	5,31	6,19	43,48	251,56	168
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	16,54	23,74	81,73	581,26	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,50	209
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	354
	Сосиски (сардельки) отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536

	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	32,60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		930	32,89	39,83	140,54	949,58	
Итого за день:		1470	49,43	63,57	222,27	1530,84	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	250	7,30	7,59	40,36	259,38	168
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	18,53	25,14	78,61	589,08	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,20	7,00	6,43	95,00	17
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,75	11,00	13,50	100,00	28
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	307
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	407
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		890	29,06	41,68	111,36	867,34	
Итого за день:		1430	47,59	66,82	189,97	1456,42	
День 3							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	29

	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,49	145,20	959
итого за завтрак		540	21,74	27,78	73,29	628,40	
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
	Суп крестьянский с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		630	37,74	37,73	125,83	960,63	
Итого за день:		1170	59,48	65,51	199,06	1589,03	
День 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,50	13,00	32,33	282,50	68
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	19,73	30,55	70,58	612,2	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный	250	8,00	9,75	20,05	145,00	116

	с макаронными изделиями на мясном бульоне						
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Сосиски (сардельки) отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		890	26,9	42,26	128,54	861,00	
Итого за день:		1430	46,63	72,81	199,12	1473,2	
День 5							
завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	11,25	14,25	44,50	352,50	185
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	22,48	31,8	82,75	682,2	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	18
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Печень по-строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Изделие кондитерское	20	1,40	3,20	13,40	88,00	

	(печенье)						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		820	38,08	32,97	111,64	827,28	
Итого за день:		1360	60,56	64,77	194,39	1509,48	
НЕДЕЛЯ 2							
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	250	3,63	6,19	45,27	251,56	168
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	14,86	23,74	83,52	581,26	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	8,00	9,75	20,05	145,00	116
	Рис отварной	180	10,47	17,53	90,00	532,25	304
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	407
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		790	30,48	29,15	163,07	954,95	
Итого за день:		1330	45,34	52,89	246,59	1536,21	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	5,31	6,19	43,48	251,56	168
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41

	(порциями)						
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	16,54	23,74	81,73	581,26	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Сосиски (сардельки) отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	32,60	686
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		910	28,74	40,65	136,76	914,59	
Итого за день:		1450	45,28	64,39	218,49	1495,85	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8,00	10,60	41,18	294,00	93
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		490	19,23	28,15	79,43	623,70	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81

	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,75	11,00	13,50	100,00	28
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	354
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		910	31,73	38,04	139,41	961,68	
Итого за день:		1400	50,96	66,19	218,84	1585,38	
День 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,50	13,00	32,33	282,50	68
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		540	19,73	30,55	70,58	612,2	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,50	209
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	32,60	686
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		870	36,98	34,58	118,98	911,16	
Итого за день:		1410	56,71	65,13	189,56	1523,36	
День 5							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	29
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	30	7,08	8,85	0,00	109,20	42
	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	3,90	3,8	23,66	144,42	692
итого за завтрак		540	22,12	27,9	71,46	627,62	
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113,00	204
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Котлеты или биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	13003
итого за обед		910	31,77	29,55	120,57	847,55	
Итого за день:		1450	53,89	57,45	192,03	1475,17	
Среднее значение за период:		1390	51,59	63,95	207,03	1517,49	