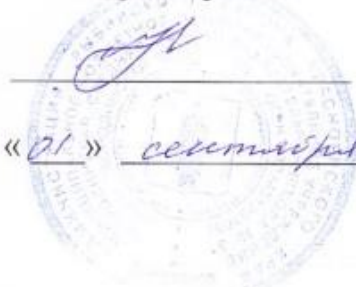


«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУ «Бородинская СОШ № 3»



Штелле И. В.

« 01 » сентября 2023 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей 6-10 лет и 11-18 лет**

Наименование учреждения: МБОУ «Бородинская СОШ № 3»

Юридический адрес: 663975, Красноярский край, Рыбинский район, с. Бородино, ул. Рабочая, д. 5

Фактический адрес: 663975, Красноярский край, Рыбинский район, с. Бородино, ул. Рабочая, д. 5

ИНН: 2448003030

ОГРН: 1022401297082

КПП: 244801001

МЕНЮ № 1

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак							
1	Плов из птицы	210\260	20,30\25,38	17,00\21,25	35,69\44,61	377,00\471,25	№ 291
2	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	№ 45
3	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПП
4	Кисель	200	0,15	0,08	24,49	114,60	№ 350
5							
6							
Итого за завтрак			23,06\29,02	22,58\28,33	84,55\105,37	648,80\807,50	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой	200\250	1,58\1,98	2,17\2,71	9,69\12,11	68,60\85,75	№ 101
2	Блины с начинкой	110\140	4,27\5,98	9,89\13,85	25,73\36,02	205,71\288,0	№ 398
3	Напиток шиповник	200	0,68	0,29	20,76	88,20	№ 388
4	Хлеб ржаной, пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПП
5	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 338
6	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	23,65	208,50	№ 451
Итого за обед			11,98\14,97	19,90\25,90	107,53\132,14	714,81\878,70	
Итого за день			35,04\44,00	42,48\54,23	192,08\237,51	1363,61\1686,20	

МЕНЮ № 2

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак							
1	Макаронные изделия отварные с маслом	150\200	5,73\7,64	4,05\5,40	21,32\28,43	137,0\182,7	№ 203
2	Тефтели с соусом	60\50\80\50	7,46\9,95	8,29\11,05	9,44\12,59	142,0\189,3	№ 279
3	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	№ 67
4	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№ 349
6							
Итого за завтрак			16,51\21,79	20,86\26,47	89,11\111,27	603,40\760,85	
Обед							
1	Щи из свежей капусты	200\250	1,42\1,77	3,96\4,95	6,32\7,90	79,0\98,75	№ 88
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150\200	5,73\7,64	4,05\5,40	21,32\28,43	137,0\182,70	№ 203
3	Котлета с соусом	80\60\100\60	10,42\13,02	14,71\18,38	13,18\16,48	235,2\294,0	№ 268
4	Хлеб пшеничный	40\60	1,03\2,18	2,25\3,75	17,90\29,80	96,8\161,25	ПР
5	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,0	№ 376
6	Апельсины	100	0,70	0,30	8,10	43,00	№ 338
Итого за обед			19,37\25,38	25,29\32,80	81,82\105,71	651,0\839,7	
Итого за день			35,88\47,17	46,15\59,27	170,93\216,98	1254,4\1600,6	

МЕНЮ № 3

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак							
1	Картофельное пюре	150\200	3,06\4,08	4,80\6,40	20,45\27,26	137,25\183,00	№ 128
2	Рыба запеченная со сметанным соусом	100\120	7,03\8,44	7,16\8,60	12,18\18,26	153,13\183,80	№ 232
3	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	№ 52
4	Хлеб ржаной, пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
5	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376
6							
Итого за завтрак			12,87\16,18	20,24\24,78	73,79\98,58	539,98\680,85	
Обед							
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200\250	6,89\8,61	6,72\8,40	11,47\14,34	133,80\167,25	№ 87
2	Плов из птицы	210\260	20,30\25,38	17,00\21,25	35,69\44,61	377,00\471,25	№ 291
3	Сок	200	1,0	0	20,00	84,0	№ 389
4	Хлеб ржаной пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8\161,25	ПР
5	Конфета	60	1,12	0,62	27,2	153,5	ПР
6							
Итого за обед			31,67\38,29	26,59\34,02	112,26\135,95	845,1\1037,25	
Итого за день			44,54\54,47	46,83\58,80	186,05\234,53	1231,58\1564,6	

МЕНЮ № 4

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых продуктов			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
1	Макаронные изделия отварные с маслом	150\200	5,73\7,64	4,05\5,40	21,32\28,43	137,0\182,7	№ 203
2	Птица тушеная в соусе	75\50 100\50	8,32\11,09	8,45\11,26	2,63\3,51	120,0\160,0	№ 290
3	Сок	200	1,0	-	20,2	84,80	№ 389
4	Яйцо вареное	1\40	5,10	4,60	0,28	63,00	№ 209
5	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
6							
Итого за завтрак			21,45\27,01	19,35\25,01	62,33\82,22	501,60\651,75	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200\250	2,85\3,56	4,10\5,12	8,74\10,93	102,2\127,75	№ 82
2	Картофельное пюре	150\200	3,06\4,08	4,80\6,40	20,45\27,26	137,25\183,00	№ 128
3	Рыба, запеченная со сметанным соусом	80\60 100\60	7,03\8,44	7,16\8,60	15,22\18,26	153,13\183,80	№ 232
4	Сок	200	1,0	-	20,2	84,80	№ 389
5	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8\161,25	ПР
6	Конфета	60	1,12	0,62	27,20	153,50	ПР
Итого за обед			16,36\20,38	18,93\24,49	109,71\133,65	727,68\894,10	
Итого за день			37,81\47,39	38,28\49,50	172,04\215,87	1229,28\1545,85	

МЕНЮ № 5

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак							
1	Жаркое по –домашнему	160\240	17,21\27,53	4,67\7,47	13,72\21,95	165,63\265,00	№ 259
2	Икра кабачковая	60\100	1,20\2,00	5,40\9,00	5,10\8,50	73,20\122,00	№ 126
3	Сок	200	1,0	-	20,00	84,00	№ 389
4	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
5	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 338
6							
Итого за завтрак			21,11\33,11	12,72\20,62	66,52\90,05	466,63\679,25	
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200\250	4,39\5,49	4,22\5,27	13,23\16,54	118,60\148,25	№ 102
2	Каша гречневая рассыпчатая	150\200	8,60\11,46	6,42\8,12	38,64\51,52	243,75\325,0	№ 302
3	Птица тушеная в соусе	75\50 100\50	8,32\11,09	8,45\11,26	2,36\3,51	120,0\160,0	№ 290
4	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376
5	Хлеб ржаной,пшеничный	40\60	1,03\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
6	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	№ 874
Итого за обед			27,41\35,29	24,56\31,62	95,63\124,87	726,15\941,50	
Итого за день			48,52\68,40	37,28\52,24	162,15\214,92	1192,78\1620,75	

МЕНЮ № 6

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак								
1		Ленивые голубцы с соусом	80\50 100\50	8,7\10,0	7,18\8,22	14,78\16,92	158,96\182,0	№ 287
2		Макаронные изделия отварные с маслом	150\200	5,73\7,64	4,05\5,40	21,32\28,43	137,0\182,70	№ 203
3		Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8\161,25	ПР
4		Конфета шоколадная	60	1,12	0,62	27,20	153,50	ПР
5		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,29	20,76	88,20	№ 388
6								
Итого за завтрак				17,53\21,62	14,39\18,28	101,96\122,11	634,46\767,75	
Обед								
1		Суп картофельный с клецками	200\250	2,85\3,56	2,24\2,8	15,04\18,8	115,4\144,25	№ 108
2		Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\20 150\50	30,69\33,78	23,22\28,11	58,8\62,4	567,0\598,0	№ 223
3		Хлеб ржаной, пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8\161,25	ПР
4		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	№ 377
5		Конфета шоколадная	60	1,12	0,62	27,20	153,50	ПР
6		Йогурт	100	5,00	3,2	8,5	87,00	№ 874
Итого за обед				41,09\45,77	31,55\38,50	142,64\161,90	1081,70\1206,0	
Итого за день				58,62\67,39	45,94\56,78	244,60\284,01	1716,16\1973,75	

МЕНЮ № 7

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых продуктов			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак							
<i>1</i>	Пельмени мясные на бульоне	200\250	8,4\10,55	4,48\6,23	1,06\1,33	136,4\170,05	№ 392
<i>2</i>	Бутерброды сыром	60	8,16	18,49	29,72	293,0	№ 3
<i>3</i>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,29	20,76	88,20	№ 388
<i>4</i>	Хлеб пшеничный	40\60	1,03\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8\161,25	ПР
<i>5</i>	Бананы	100	1,50	0,10	21,0	89,0	№ 338
<i>6</i>							
Итого за завтрак			19,77\23,07	25,61\28,86	90,44\102,61	703,40\801,50	
Обед							
<i>1</i>	Борщ с капустой и картофелем	200\250	2,85\3,56	4,10\5,12	8,74\10,93	102,20\127,75	№ 82
<i>2</i>	Оладьи с повидлом	120\50 140\50	9,27\10,82	9,19\10,72	42,46\49,54	386,57\451,0	№ 401
<i>3</i>	Хлеб ржаной, пшеничный	40\60	1,03\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
<i>4</i>	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376
<i>5</i>	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	
<i>6</i>							
Итого за обед			18,22\21,63	18,76\22,81	92,60\113,77	732,57\887,0	
Итого за день			37,99\44,70	44,37\51,67	183,04\216,38	1435,97\1688,5	

МЕНЮ № 8

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры**-	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак							
1	Картофельное пюре	150\200	3,06\4,08	4,80\6,40	20,45\27,26	137,25\183,00	№ 128
2	Азу из куриного мяса	100\120	2,29\2,75	11,0\13,20	14,44\17,33	166,0\199,20	№ 289
3	Чай с лимоном	200\10	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377
4	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8\161,25	ПР
5	Конфета шоколадная.	30	1,12	0,62	27,2	153,50	ПР
6							
Итого за завтрак			7,90\10,26	18,69\23,99	95,19\116,79	615,55\855,75	
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200\250	4,39\5,49	4,22\5,27	13,23\16,54	118,60\148,25	№ 102
2	Ленивые голубцы	80\50 100\50	8,7\10,0	7,18\8,22	14,78\16,92	158,96\182,0	№ 287
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150\200	5,73\7,64	4,05\5,40	21,32\28,43	137,0\182,70	№ 203
4	Хлеб ржаной ,пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
5	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 338
6	Сок	200	1,00	-	20,0	84,00	№ 389
Итого за обед			21,52\26,71	18,10\23,04	97,03\121,49	642,36\805,20	
Итого за день			29,42\36,97	36,79\47,03	192,22\238,28	1257,91\1660,95	

МЕНЮ № 9

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак							
1	Каша жидкая ,молочная ,рисовая(маслом)	160\210	3,89\5,10	5,49\7,20	25,46\33,42	191,24\251,0	№ 182
2	Блинчики полуфабрикат со сгущенным молоком	100\140	4,27\5,98	9,89\13,85	25,73\36,02	205,71\288,0	№ 398
3	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376
4	Хлеб пшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,90\29,80	96,80\161,25	ПР
5	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 338
6							
Итого за завтрак			9,93\13,73	18,05\25,22	93,89\124,04	600,75\807,25	
Обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200\250	2,15\2,69	2,27\2,84	13,99\17,46	94,6\118,25	№ 112
2	Картофельное пюре	150\200	3,06\4,08	4,80\6,40	20,45\27,26	137,25\183,00	№ 128
3	Печень тушенная в соусе	50\55	17,43	11,64	7,10	162,31	№ 261
4	Сок	200	1,0	-	20,00	84,0	№ 389
5	Бананы	100	1,50	0,10	21,00	89,00	№ 338
6	Хлеб ржанойпшеничный	40\60	1,3\2,18	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
Итого за обед			26,44\28,88	21,06\24,73	100,44\122,62	663,96\797,81	
Итого за день			36,37\42,61	39,11\49,95	194,33\246,66	1264,71\1605,06	

МЕНЮ № 10

Для младших школьников 6-10 лет/ старших школьников 11-18 лет

\п/п Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание основных пищевых продуктов			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак							
1	Котлета с соусом	80\60/ 100\60	10,42\13,02	14,71\18,38	13,18\16,48	235,20\294,0	№ 268
2	Каша гречневая рассыпчатая	150\200	8,60\11,46	6,42\8,12	38,64\51,52	243,75\325,0	№ 302
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,59	118,6	№ 382
4	Хлеб пшеничный	40\60	1,30\2,15	2,25\3,75	17,9\29,8	96,8/ 161,25	
5	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 338
6							
Итого за завтрак			24,80\31,11	27,32\34,19	97,11\125,19	90,26\1042,65	
Обед							
1	Рассольник ленинградский	200\250	1,6\2,02	4,07\5,09	13,42\16,77	85,80\107,25	№ 96
2	Вареники с картофелем	180\210	11,01\15,41	2,82\3,95	20,24\28,34	150,55\210,77	№ 395
3	Кисель	200	0,15	0,08	24,49	114,60	№ 350
4	Хлеб ржаной ,пшеничный	40\60	1,3\2,15	2,25\3,75	17,9\29,8	96,80\161,25	ПР
5	Конфета шоколадная	80	1,12	0,62	27,20	153,50	ПР
6							
Итого за обед			15,18\20,85	9,84\13,49	103,25\126,60	601,25\747,37	
Итого за день			39,98\51,96	37,16\47,68	200,34\251,79	691,51\1790,02	