Подписано цифровой подписью: Вахлеева Юлия Максимовна
Дата: 2021.09.02 15:55:54 +07'00'

Вахлеева Юлия Максимовна

Утверждено
Директор МКОУ "Бартатская СОШ" Ю.М. Вахлеева
Приказ № 131 от 31.08.2021

Меню приготавливаемых блюд (примерное цикличное 10-ти дневное) для организации питания обучающихся в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Бартатская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7 - 11 лет/ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№техкарты/ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 1		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	6,6	7,9	6,9	8,3	23,0	27,6	180,5	240,6	26/174
	Бутерброд с сыром	25/20	25/30	24	28,8	1,5	1,8	105,0	126	503,2	603,9	1-8
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	50	3,8	7,6	0,5	1	19,2	38,4	96,5	193	Пром.
Итого за завтрак		375	450	34,6	44,5	8,9	11,1	153,6	198,4	806,6	1063,9	
Обед	Суп картофельный гороховый с мясом	250	250	10,6	10,6	6,6	6,6	20,2	20,22	141,54	141,54	5/102
	Жаркое по-домашнему	150	200	24,3	32,4	20,7	27,6	23,6	31,4	372	496	11/436
	Какао с молоком	200	200	4,1	4,1	6,0	6,0	12,6	12,6	121,1	121,1	54-7гн-2020
	Кондитерские изделия	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,7	215	322,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	100	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		865	975	48,2	63,3	41,5	53,3	128,7	176,86	1048,2	1403,44	
Итого за день		1240	1425	82,8	107,8	50,4	64,4	282,3	375,3	1854,8	2467,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 2		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Макароны отварные	180	200	6,3	6,3	9	9,0	36	36,0	218,4	218,4	16/203
	Рыба тушеная с овощами	80	80	16,2	16,2	1,1	1,1	7,3	7,3	75	75	51/229
	Компот из чернослива	200	200	0,57	0,57	0	0	26,57	26,57	109	109	303/156
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,7	215	322,5	Пром.
Итого за завтрак		575	630	31,75	38,8	17,7	22,6	128,7	169,1	755,4	986,6	
Обед	Рассольник ленинградский смясом и сметаной	254	254	5,95	5,95	7,8	7,8	16,5	16,5	104,1	104,1	28/96
	Плов с мясом	280	300	27,34	29,3	25,61	27,44	60,13	64,48	392,7	390,8	34/291
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		934	979	39,4	46,7	36,28	40,37	118,2	144,32	721,8	843,6	
Итого за день		1509	1609	71,2	85,5	53,9	63,0	246,9	313,4	1477,2	1830,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 3		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	180	4,8	5,4	5,44	6,1	23,29	26,2	179,5	202,0	24/303
	Птица отварная с соусом сметанным	100	100	32,99	33,0	26	26,0	2,2	2,2	150,7	150,7	14/288
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия	65	75	3,345	5,0175	5,3	7,95	37,13	55,695	215	322,5	Пром.
Итого за завтрак		575	630	46,67	54,3	39,0	44,6	98,0	141,2	739,2	992,9	
Обед	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	254	254	6,3	6,3	7,4	7,4	12,1	12,08	98,92	98,92	22/82
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	38/209
	Компот из кураги	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	26,6	26,57	109	109	303/156
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		694	719	17,9	23,2	14,88	17,14	74,12	95,89	469,5	593,22	
Итого за день		1269	1349	64,5	77,5	53,9	61,7	172,1	237,1	1208,7	1586,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 4		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсных "Геркулес"	150	200	5,15	6,86	8,572	11,43	17,51	23,34	166,5	200,22	1/173
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/8	25/10/10	5,4	7,4	6,1	11,4	19,0	34,1	196	274	3
	Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	205,6	205,6	54-7гн-2020
	Кондитерские изделия	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,7	215	322,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		465	550	25,07	35,8	28,0	41,1	129,8	191,1	921,1	1264,0	
Обед	Пюре картофельное	200	200	4,4	4,4	5,6	5,6	29,3	29,26	170,1	170,1	7/312
	Гуляш из мяса птицы	50	100	9,8	19,6	2,05	4,1	0	0,0	57,5	115,0	437
	Салат витаминный	100	150	1,468	2,202	10,09	15,13	9,56	14,352	115,84	173,76	48/23
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия	65	75	3,345	5,0175	5,3	7,95	37,13	55,695	215	322,5	Пром.
Итого за обед		665	800	24,6	42,1	25,26	37,26	111,3	156,45	752,4	1099,06	
Итого за день		1130	1350	49,6	77,9	53,3	78,4	241,1	347,5	1673,5	2363,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Рассольник ленинградский смясом и сметаной	254	254	5,95	5,95	7,8	7,8	16,5	16,5	104,1	104,1	28/96
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за завтрак		654	679	12,09	17,4	10,7	12,9	65,3	87,0	358,7	482,4	
Обед	Котлеты мясные	100	100	18,8	18,8	15,8	15,8	8,4	8,4	250,6	250,6	302
	Капуста тушенная	200	230	3,867	4,4	35,2	40,5	12,27	14,1	381,2	438,4	54-8г-2020
	Компот из чернослива	200	200	0,57	0,57	0	0	26,57	26,57	109	109	303/156
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		700	755	29,2	35,1	53,87	61,41	82,41	106,02	939,4	1120,28	
Итого за день		1354	1434	41,3	52,5	64,5	74,3	147,7	193,1	1298,1	1602,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 1		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Пюре картофельное	200	200	4,41	4,4	5,6	5,6	29,3	29,26	170,1	170,1	7/312
	Тефтели мясные	80	160	5,92	11,84	7,28	14,56	7,7	15,36	120	240	462
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	150	1,29	1,93	10,08	15,12	4,14	6,22	113,17	169,76	27/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Хлеб пшеничный	50	75	5,335	10,67	2,265	4,53	21,77	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		630	785	17,16	29,1	25,2	39,8	76,5	108,0	597,3	897,6	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	300	2,1	2,6	6,1	7,4	7,3	8,7	92	110,4	54-1с-2020
	Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	205,6	205,6	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
	Бутерброд с сыром	25/20	25/30	24,0	28,8	1,5	1,8	105,0	126,0	503,2	603,9	1-8
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		650	725	37,9	48,4	16,29	20,08	181,8	226,04	999,4	1242,2	
Итого за день		1280	1510	55,0	77,5	41,5	59,8	258,3	334,0	1596,7	2139,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 2		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	254	254	6,3	6,3	7,4	7,41	12,1	12,1	98,92	98,92	22/82
	Бутерброд с сыром	25/20	25/30	24	28,8	1,5	1,8	105	126	503,2	603,9	1-8
	Компот из кураги	200	200	0,57	0,57	0	0	26,6	26,57	109	109	303/156
	Хлеб пшеничный	50	100	5,335	10,67	2,265	4,53	21,77	43,54	138	261,7	Пром.
	Кондитерские изделия	65	75	3,3	5,0	5,3	8,0	37,1	55,695	215	322,5	Пром.
Итого за завтрак		569	629	39,5	51,3	16,5	21,7	202,6	263,9	1064,1	1396,0	
Обед	Макароны отварные	180	200	6,3	6,3	9,0	9,0	36,0	36	218,4	218,4	16/203
	Рыба тушеная с овощами	80	80	16,2	16,2	1,1	1,1	7,25	7,25	75	75	51/229
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56,0	30/377
	Хлеб пшеничный	50	100	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	
	Овощи натуральные соленые (или свежие)	80	100	0,9	1,1	0,1	0,1	2,8	3,5	16	20	4/70,71
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		740	830	29,5	35,1	13,05	15,31	94,82	117,29	564	691,7	
Итого за день		1309	1459	69,0	86,4	29,5	37,0	297,4	381,2	1628,1	2087,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 3		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,0	6,7	7,4	9,8	15,1	20,2	147,4	176,53	53/120
	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/8	25/10/10	5,44	7,4	6,11	11,4	19	34,1	196	274,0	3
	Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	205,6	205,6	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		400	475	21,6	30,6	21,5	31,6	90,3	132,2	687,0	917,8	
Обед	Запеканка из творога с молоком сгущенным	90	120	11,5	14,3	4,1	5,2	14,0	17,5	136,6	170,7	31/223
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	54-2гн-2020
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
Итого за обед		440	470	12,3	15,1	4,736	5,77	33,76	37,25	223,6	257,7	
Итого за день		840	945	33,9	45,7	26,3	37,4	124,1	169,5	910,6	1175,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 4		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Суп картофельный с мясом	250	250	6,6	6,6	7,09	7,1	18,5	18,5	123,2	123,3	40/97
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63,0	38/209
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Бутерброд с маслом	25/10	25/10	2,0	2,0	8,6	8,6	0,4	0,44	129,1	129,1	3/1
	Хлеб пшеничный	50	100	5,335	10,67	2,265	4,53	21,77	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		540	590	19,27	24,6	22,6	24,8	54,6	76,4	509,3	633,1	
Обед	Жаркое по-домашнему	150	200	24,3	32,4	20,7	27,6	23,6	31,4	372	496	11/436
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	150	1,29	1,9	10,08	15,1	4,14	6,22	113,17	169,8	27/5
	Фрукт	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
	Компот из чернослива	200	200	0,6	0,6	0,0	0,0	26,6	26,57	109	109	303/156
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за обед		650	775	32,1	46,2	33,65	47,85	89,43	121,13	792,8	1097,06	
Итого за день		1190	1365	51,4	70,8	56,2	72,7	144,0	197,5	1302,1	1730,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 5		7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	50	100	9,8	19,6	2,1	4,1	0	0,0	57,5	115,0	437
	Пюре картофельное	200	200	4,41	4,4	5,55	5,6	29,26	29,3	170,1	170,1	7/312
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,6	13,6	56	56	30/377
	Салат витаминный	100	150	1,468	2,202	10,09	15,13	9,56	14,352	115,84	173,76	48/23
	Хлеб пшеничный	50	75	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за завтрак		600	725	21,21	37,1	20,0	29,3	74,2	100,8	537,4	776,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	6,25	7,5	2,4	2,9	26,3	31,5	139	166,8	10/54-7с-2020
	Бутерброд с сыром	25/20	25/30	24	28,8	1,5	1,8	105	126	503,2	603,9	1-8
	Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	205,6	205,6	54-7гн-2020
	Фрукт	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	13,4	13,4	60,6	60,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	100	5,3	10,7	2,3	4,5	21,8	43,54	138	261,7	Пром.
Итого за обед		600	700	35,7	45,9	10,17	12,73	174,6	217,34	907,4	1131,8	
Итого за день		1200	1425	56,9	83,0	30,1	42,0	248,8	318,1	1444,8	1908,4	