

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Тюхтетская СШ №2»

А.Н.Тимоthyш

Зрнекы *15.03.2022*

Примерное 14-ти дневное цикличное меню для организации общешкольного питания обучающихся, сбалансированное по энергетическим затратам с учетом норм, возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя I								
День I								
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1	
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	45	
	Каша гречневая	200	5,6	6,7	29,5	200,8	57	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		37,29	39,94	105,7	923,82		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
		Суп с макаронными изделиями	300	2,74	6	20,4	146,6	25
Поджарка из рыбы с луком		120/50	22,6	14,1	7,3	246,5	28	
Картофельное пюре		200	4,3	6,8	27	187	60	
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)		200	0,8		32	131,2	67	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед		38,98	28,36	150,54	1019,6			
Всего за день		76,27	68,3	256,24	1943,42			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Суп молочный с крупой (рис), с маслом	300/5	5,45	9,6	23,6	202,6	27	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75	
	Печенье нарезное (промышленного производства)	30	2,46	2,67	22,41	123,5	87	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		27,25	33,75	102,81	824,35		
	обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
		Суп картофельный со сладким перцем, со сметаной	300/10	2,6	6,7	26,8	178	21
Пудинг из говядины, с маслом		120/5	21,2	17,9	1,6	252,4	40	
Капуста тушеная		200	4	6,5	18	146,5	62	
Кисель из ягод свежих (клюква)		200	0,1		29,1	117	68	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед			36,64	32,36	145,34	1020,7		
Всего за день			63,89	66,11	248,15	1845,05		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2	
	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/50	37,6	18,9	60,5	562,5	50	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		48,85	31,8	125,98	985,9		
	обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
		Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	300/10	2,5	7,4	15,6	139	12
		Азу	250	15,75	16,4	28	322,6	38
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед			28,53	33,86	146,19	1005,15		
Всего за день			77,38	65,66	272,17	1991,05		

Прием пищи	Неделя 1 День 4	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Котлеты (из говядины), с маслом	100/5	14,75	15,8	9,2	238	41
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	итого за завтрак		28,98	26,4	89,72	714	
	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Суп из овощей	300	4,68	5,5	19,8	147,5	17
	обед	Рыба, запеченная с морковью	120	13,92	8,9	4,7	154,6
Рис отварной		200	4,8	6	49,3	270,5	58
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
Фрукты свежие		200	0,4	0,4	19,6	90	64
итого за обед			32,69	22,11	163,89	993,4	
Всего за день			61,67	48,51	253,61	1707,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3	
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	200/5	6,25	9,5	37,5	260,5	55	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		26,59	31,88	102	801,75		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
		Суп картофельный с бобовыми	300	3,7	5,8	22,3	156,2	18
		Поджарка (из говядины)	100	19,3	14,8	4	226,5	35
Макаронные изделия отварные		200	6,7	5,8	40	240	56	
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	14	61,5	80	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед		39,54	28,01	151,99	1020,6			
Всего за день			66,13	59,89	253,99	1822,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1							
	<i>День 6</i>							
<i>завтрак</i>	Ватрушка с творогом (в том числе промышленного производства)	100	6,5	7,8	48,9	292	85	
	Омлет натуральный, с маслом	120/5	11,1	15,4	2,25	192	47	
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		26,82	27,38	101,21	758,9		
	<i>обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
		Суп с крупой (пшеничной)	300	3,6	6,24	23,5	164,6	24
		Запеканка картофельная с субпродуктами (печень), с маслом	300/5	29,2	26,3	32,8	485	43
Кисель из апельсина		200	0,4	0,1	24,5	100,5	69	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			42,54	42,8	148,59	1155,15		
Всего за день		69,36	70,18	249,8	1914,05			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 7								
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1	
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	33	
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60	
	чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73	
	Пряники (промышленного производства)	40	2,96	5,78	29,2	180,7	90	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		27,66	29,22	124,72	864,77		
	обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
		Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/10	3,49	5,46	8	95,16	15
Цыпленка, тушеные с морковью и репой		300	20,6	19	17,4	323	44	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			33,13	26,02	109,94	812,46		
Всего за день			60,79	55,24	234,66	1677,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
<i>День 8</i>								
<i>завтрак</i>	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2	
	Запеканка рисовая с творогом, с маслом	200/5	9,45	13,7	50,4	362,8	53	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	103	
	итого за завтрак		17,85	24,38	110,58	733,7		
	<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
		Суп картофельный с клецками	300	6,2	7,56	34,8	232	20
		Бефстроганов	100	14,8	15	4,4	212	34
		Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	56
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)		200	1,04		30,5	126,2	67	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			37,28	29,82	173,54	1118,5		
Всего за день			55,13	54,2	284,12	1852,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	300/5	6,23	9,3	24,89	208,2	26	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		25,57	30,78	81,69	706,45		
	обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
		Свекольник со сметаной	300/10	4,5	4,44	12,4	107,8	14
		Рыба запеченная	120	15,12	10,1	10,4	193	30
Картофель жареный (из отварного)		200	4,8	17,6	34,3	315	61	
Кисель из ягод свежих (клубва)		200	0,1		29,1	117	68	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			32,91	33,55	149,39	1037,1		
Всего за день			58,48	64,33	231,08	1743,55		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10								
<i>завтрак</i>	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6	
	Фрикадельки из бройлеров-цыплят, с маслом	120/5	16	21,6	7,8	290	46	
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	58	
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		30,82	31,88	109,66	849,4		
	<i>обед</i>	Сельдь с зеленым горошком	100	13,55	6,55	1,65	119,8	10
		Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,65	3,15	24	135	19
		Говядина, тушенная с капустой	250	18,9	14,5	15,4	268	39
Напиток из плодов шиповника		200	0,7	0,3	14	61,5	80	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед			43,74	25,66	122,39	897,1		
Всего за день			74,56	57,54	232,05	1746,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 11								
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с маслом	200/5	5,80	7,87	32,4	223,6	54	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		30,59	34,05	96,4	815,35		
	обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
		Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	300/10	4,5	7,74	17,8	158,9	13
Печень по-строгановски		120	15,36	12,6	4,56	193,2	42	
Картофельное пюре		200	4,3	6,8	27	187	60	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	82	
Фрукты свежие		150	0,3	0,3	14,7	67,5	64	
итого за обед			34,3	37,5	139,15	1038,15		
Всего за день			64,89	71,55	235,55	1853,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 12								
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8	
	Биточки рыбные, с маслом	100/5	13,7	8,5	7,45	161,3	32	
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	62	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73	
	Вафли (промышленного производства)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	91	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	итого за завтрак		25,41	22,05	89,08	657		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
		Суп-лапша домашняя, с курицей	300/50	11,51	12,87	14,2	218,7	23
Говядина в кисло-сладком соусе		100	15,4	9,7	6,5	175	36	
Каша перловая рассыпчатая		200	5,3	6,3	47,2	266,7	59	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44		27,5	112	66	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	19,8	97,87	82	
Фрукты свежие		200	0,4	0,4	19,6	90	64	
итого за обед			41,95	30,55	168,1	1122,77		
Всего за день			67,36	52,6	257,18	1779,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 13							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	200/50	29,1	22,8	58,8	557	49
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
итого за завтрак			43,52	38,78	113,46	969,17	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Рассольник домашний, со сметаной	300/10	2,75	7,5	11,3	123,7	16
	Рыба, запеченная с картофелем	280	22,1	20,1	27,5	379,5	31
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,3		34,5	139,2	70
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
итого за обед			33,39	28,96	135,84	942,7	
Всего за день			76,91	67,74	249,3	1911,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 14								
завтрак	Булочка творожная	100	7,8	4,4	48,2	264	83	
	Омлет с сыром, с маслом	120/5	14,4	21,5	3,16	263,8	48	
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78	
	итого за завтрак		37,22	35,08	109,42	903,2		
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
		Суп картофельный с рыбой	300	8,16	6,2	22,2	177,3	22
		Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,6	16,4	17,1	290,5	37
Компот из плодов или ягод сушеных (груши)		200	0,4		31,6	128	67	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	81	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	19,8	97,87	82	
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	79	
итого за обед			36,96	24,03	146,55	951,77		
Всего за день			74,18	59,11	255,97	1854,97		

Средние показатели по дням	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. ккал
	белки	жиры	углев.		
день 1	76,27	68,3	256,24	1943,42	
день 2	63,89	66,11	248,15	1845,05	
день 3	77,38	65,66	272,17	1991,05	
день 4	61,67	48,51	253,61	1707,4	
день 5	66,13	59,89	253,99	1822,35	
день 6	69,36	70,18	249,8	1914,05	
день 7	60,79	55,24	234,66	1677,23	
день 8	55,13	54,2	284,12	1852,2	
день 9	58,48	64,33	231,08	1743,55	
день 10	74,56	57,54	232,05	1746,5	
день 11	64,89	71,55	235,55	1853,5	
день 12	67,36	52,6	257,18	1779,77	
день 13	76,91	67,74	249,3	1911,87	
день 14	74,18	59,11	255,97	1854,97	
Всего за 14 дней	947	860,96	3513,87	25642,91	
ИТОГО среднее значение за 14 дней	67,6	61,5	251	1831,6	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	75,1	66,8	65,5	67,3	