

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального казенного  
 общеобразовательного учреждения  
 Новопавшинской основной общеобразовательной  
 школы муниципального образования Дубенский район  
 /Г.А. Провоторова/

**Примерное двухнедельное цикличное меню  
 для обучающихся 12 лет и старше  
 в МКОУ Новопавшинской ООШ  
 на 2021-2022 учебный год**

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологич еской карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1</b> день	<b>Завтрак</b>						<b>1</b> день
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>370,000</b>	<b>14,480</b>	<b>20,590</b>	<b>28,930</b>	<b>357,200</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Кисель плодово- ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>30,060</b>	<b>36,440</b>	<b>124,615</b>	<b>950,200</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,540</b>	<b>57,030</b>	<b>153,545</b>	<b>1307,400</b>	
<b>2</b> день	<b>Завтрак</b>						<b>2</b> день
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,700	5,260	18,980	146,000	165
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420,000</b>	<b>7,300</b>	<b>5,840</b>	<b>44,460</b>	<b>259,400</b>	
	<b>Обед</b>						
	Огурец свежий	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Биточек из курицы	100	14,850	10,560	9,190	186,670	412

	припущенный						
	Макаронные изделия отварные	180	6,790	6,790	34,850	174,000	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>28,820</b>	<b>25,140</b>	<b>110,610</b>	<b>728,810</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,120</b>	<b>30,980</b>	<b>155,060</b>	<b>988,210</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>3 день</b>
	Запеканка из творога	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2,700	15,900	79,000	501
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>350,000</b>	<b>27,200</b>	<b>27,900</b>	<b>39,800</b>	<b>504,000</b>	
	<b>Обед</b>						
	Винегрет овощной	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	280	22,440	25,200	28,680	422,040	364
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>30,450</b>	<b>43,700</b>	<b>86,830</b>	<b>854,420</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,650</b>	<b>71,600</b>	<b>116,630</b>	<b>1358,420</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>4 день</b>
	Каша пшеничная вязкая	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5.100	4,600	0,300	63,000	300
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	493
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>460,000</b>	<b>15,420</b>	<b>18,040</b>	<b>62,700</b>	<b>474,400</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69
	Суп с крупой	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>890,000</b>	<b>34,230</b>	<b>42,330</b>	<b>103,070</b>	<b>931,970</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,650</b>	<b>60,370</b>	<b>165,770</b>	<b>1406,370</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>5 день</b>
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,100	10,100	34,000	275,000	295
	Чай с джемом	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420,000</b>	<b>13,700</b>	<b>10,680</b>	<b>59,480</b>	<b>388,400</b>	
	<b>Обед</b>						

	Огурец свежий	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Уха с крупой	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152
	Ленивые голубцы	280	23,800	23,240	11,200	350,000	372
	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>35,980</b>	<b>26,740</b>	<b>77,570</b>	<b>698,440</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,680</b>	<b>37,420</b>	<b>137,05</b>	<b>1086,54</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>6 день</b>
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Батон нарезной	40	3,000	1,160	20,560	104,800	111
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>390,000</b>	<b>15,980</b>	<b>21,170</b>	<b>39,210</b>	<b>409,600</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Рассольник ленинградский	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Плов из отварной птицы	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>28,670</b>	<b>35,140</b>	<b>123,390</b>	<b>879,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,650</b>	<b>56,310</b>	<b>152,600</b>	<b>1289,300</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>7 день</b>
	Каша «Дружба»	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Батон нарезной	40	3,000	1,160	20,560	104,800	111
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440,000</b>	<b>8,340</b>	<b>12,820</b>	<b>60,820</b>	<b>392,000</b>	
	<b>Обед</b>						
	Винегрет овощной	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	100	14,850	10,560	9,200	186,670	412
	Картофельное пюре	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Компот из смородины черной	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>26,240</b>	<b>36,780</b>	<b>81,370</b>	<b>758,650</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,580</b>	<b>49,600</b>	<b>142,900</b>	<b>1150,650</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>8 день</b>
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,100	10,100	34,000	275,000	295
	Батон нарезной	40	3,000	1,160	20,560	104,800	111
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440,000</b>	<b>15,200</b>	<b>11,260</b>	<b>69,760</b>	<b>440,800</b>	

	<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
	Суп из овощей с фасолью	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343
	Картофель отварной	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>21,530</b>	<b>19,370</b>	<b>93,820</b>	<b>640,370</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,730</b>	<b>30,630</b>	<b>163,58</b>	<b>1081,17</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>9 день</b>
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес2 вязкая	200	8,560	14,120	31,520	287,400	247
	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2,700	15,900	79,000	501
	Масло сливочное шоколадное	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	40	3,000	1,160	20,560	104,800	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>450,000</b>	<b>14,910</b>	<b>24,180</b>	<b>69,830</b>	<b>536,200</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Уха с крупой	250	6,500	2,480	14,400	105,800	152
	Сердце в соусе	100	24.300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	180	4,430	7,320	40,570	245,520	414
	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>880,000</b>	<b>41,110</b>	<b>34,300</b>	<b>112,040</b>	<b>923,580</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,020</b>	<b>58,480</b>	<b>181,870</b>	<b>1459,78</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>10 день</b>
	Закрытый бутерброд с сыром	60	7,400	13,700	14,800	212,000	97
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>260,000</b>	<b>7,500</b>	<b>13,700</b>	<b>30,000</b>	<b>273,000</b>	
	<b>Обед</b>						
	Кукуруза консервированная отварная	100	1,490	1,890	2.640	33.370	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>890,000</b>	<b>34,650</b>	<b>42,350</b>	<b>101,670</b>	<b>928,670</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,150</b>	<b>56,050</b>	<b>131,670</b>	<b>1201,67</b>	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
45,177	50,847	150,068	1233,000

Источник рецептуры: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и оздоровительных учреждений/ Составители: Первалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013г.

Овощи без тепловой обработки будут использоваться до 01.03.2022г.