

"Утверждаю"
 Директор МОУ Кроковской ООШ
 В.Е. Лелкова 31.08 2023

Примерное двухнедельное меню для МОУ Кроковской основной общеобразовательной школы 12 лет и старше

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
1 день							
обед	Будерборд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1-1997г.сб рец2006
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200\5	5,10	3,00	27,80	158,00	№33-1994г.сб рец 2010 ТК№ 1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,80	25,60	158,00	№98 сб рец 2010 ТК№ 33
	Фрукт Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	
итого			11,33	15,66	75,01	480,30	
обед	Суп картофельный с зеленым горошком	300	3,60	3,00	15,00	99,00	№138-1994 сб рец 2010 ТК№ 10
	Гуляш	100	14,55	16,78	2,87	220,78	№ 290, сб рец. Центр «Академия», 2008. ТК№
	макаронные изделия отварные	200	7,20	5,60	39,40	246,00	№75-1994 сб рец 2010 ТК№ 20
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	16,00	57,79	№627-1994 сб рец 2006 ТК№34
			30,17	26,66	108,49	790,57	
Итого за день			41,50	42,32	183,50	1270,87	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
2 день							
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Омлет натуральный	170	17	20,4	3,4	272,00	№284,сб. рец. 1994 г.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	28,80	130,00	№773 сб рец 1997 ТК № 38
итого			20,42	21,68	55,12	515,00	
обед	Свекольник	250/20	8,45	7,65	12,03	174,56	№193-1994г сб рец 2006 ТК№
	Котлета	100	13,20	13,10	16,60	244,00	№ 416 -1994г
	Картофельное пюре	200	4,40	6,20	15,60	170,00	№78 сб рец 2010 ТК № 26
	Хлеб пшеничный	40	2,86	1,14	21	97,5	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,00	0,00	16,00	57,19	№ 629 – 1996 г сб рец ТК №34
Итого			31,51	28,49	101,03	835,25	
Итого за день			51,93	50,17	156,15	1350,25	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
3 день							
завтрак	Каша пшениная молочная вязкая с маслом	200\5	8,76	8,15	44,20	274,43	№ 4 – 1994г 1 вар ТК№6
	Чай с сахаром	200/5	0	0,00	16,00	57,79	№627-1994 с6 рец 2006 ТК№34
	Фрукт Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Будерброд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1-1997г.с6 рец2006
итого			11,43	17,34	89,00	540,52	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250\20	12,02	7,90	22,21	202,59	№138 с6 рец 2006 ТК№18
	Рагу из овощей	300\5	6,60	18,90	43,13	359,76	№ 215 -1994 с6 рец 2006 г ТК №22
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,80	25,60	158,00	№98 с6 рец 2010 ТК№ 33
	Хлеб пшеничный	40	2,86	1,14	21	97,5	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого			28,88	32,14	131,74	909,85	
Итого за день			40,31	49,48	220,74	1450,37	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
4 День							
завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,16	8,67	7,76	129,05	№3сб рец 1997г
	Каша гречневая расщипчатая в молоке с маслом	200\5	8,53	7,87	40,79	258,19	№ 4 сб рец 2006ТК№ 4
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Чай с сахаром с молоком	200	3,00	2,60	21,00	122,00	рец №97 сб рец 2010 ТК№ 33
			17,49	19,34	77,05	547,24	
итого							
обед	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	№ 110 сб рец 2006 ТК№ 11
	Птица (мякоть без кожи припуск)	100	12,20	6,60	0,20	258,00	№67 сб рец 2010 ТК №23
	Рис отварной	200	4,80	6,00	38,80	260,00	№73 сб рец 2010 г ТК№24
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого	Напиток из шиповника	200	0,4	0,20	28,80	130,00	№773 сб рец 1997 ТК № 38
			24,52	20,78	116,42	937,20	
Итого за день			42,01	40,12	193,47	1484,44	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
5 день	завтрак						
завтрак	Запеканка из творога	200	34,80	21,60	31,60	480,00	№297 сб рец 2006 г ТК№5
	Фрукт Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,00	0,00	16,00	57,19	№ 629 – 1996 г сб рец ТК №34
итого	Итого		35,06	21,77	61,41	589,19	
обед	Суп с макаронными изделиями и курой	250\15	4,90	6,70	15,80	145,00	№147 сб рец 2004 ТК№ 13
	Картофельное пюре	200	4,40	6,20	15,60	170,00	№78 сб рец 2010 ТК № 26
	Котлета рыбная	100	14,84	17,08	17,72	261,54	№ 324 сб рец 2006 ТК№25
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0	31,6	130	№91 сб рец 2010 ТК№37
Итого			28,96	31,26	115,94	873,54	
Итого за день			64,02	53,03	177,35	1462,73	

Итого за неделю	239,77	235,12	931,21	7018,66
Среднее значение за неделю	47,954	47,024	186,242	1403,732

Итого за неделю завтрак	95,73	95,79	357,59	2672,25
Среднее значение за неделю	19,146	19,158	71,518	534,45

Итого за неделю обед	144,04	139,33	573,62	4346,41
Среднее значение за неделю	28,808	27,866	114,724	869,282

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность	№ рецептуры
7 день							
завтрак	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом	200\5	7,62	7,72	44,44	266,82	№4 - 1994 1 вар ТК№9
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,16	8,67	7,76	129,05	№3 сб ркц 1997
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,80	25,60	158,00	рец № 98-1997г. сб рец 2010 ТК№ 33
	Фрукт Яблоко	100	0,35	0,00	9,94	40,48	
итого			17,93	20,19	87,74	594,35	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250\20	9,00	7,78	24,00	195,94	№139- 1994 сб рец 2021 ТК№ 17
	Котлета рыбная	100	14,84	17,08	17,72	261,54	№ 324 сб рец 2006 ТК№25
	Картофельное пюре	200	4,40	6,20	15,60	170,00	№78 сб рец 2010 ТК№ 26
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Чай с сахаром	200	0	0,00	16,00	57,79	№96-1994 сб рец 2006 ТК № 34
Итого			33,06	32,34	108,54	852,27	
Итого за день			50,99	52,53	196,28	1446,62	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
6 День							
завтрак	Макаронник	200	10,8	7,4	53,8	334,00	№277 сб рец 1994 ТК№
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Фрукт Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	16,00	57,79	№96-1994 сб рец 2006 ТК № 34
Итого			14,52	8,78	106,22	562,79	
обед	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	№ 110 сб рец 2006 ТК№ 11
	Сосиска отварная	100	10,00	17,90	4,00	261,00	№54 сб рец 2010 ТК№27
	Капуста тушёная	200	4,00	5,40	11,00	140,00	№82 сб рец 2010 ТК№ 28
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,00	0,00	16,00	57,19	№ 627 – 1994г сб рец 2006 ТК№34
Итого	Печенье	15	1,13	0,13	18,35	67,50	
			22,25	31,41	97,97	814,89	
Итого за день			36,77	40,19	204,19	1377,68	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
8 День							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая в молоке с маслом	200\5	8,53	7,87	40,79	258,19	№ 4 сб реч 2006ТК№ 4
	Булерброд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1-1997г.сб реч2006
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Какао с молоком	200	5,4	4,40	23,60	158,00	№642 сб реч 1994 г. ТК№35
	Итого		15,90	21,16	79,69	566,49	
итого							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250\20	8,06	7,64	10,90	142,30	№120 - 1994
	Гуляш	100	14,55	16,78	2,87	220,78	№ 290, сб реч. Центр «Академия», 2008. ТК№
	Рис отварной	200	4,80	6,00	38,80	260,00	№73 сб реч 2010 г ТК№24
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0	31,6	130	№91 сб реч 2010 ТК№37
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
итого			32,23	31,70	119,39	920,08	
Итого за день			48,13	52,86	199,08	1486,57	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
9 день							
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,16	8,67	7,76	129,05	№3 сб ркп 1997
	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200\5	5,92	7,04	43,97	252,00	рецт№4 сб рец 2006 ТК№8
завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,80	25,60	158,00	№98 сб рец 2010 ТК№ 33
	Фрукт Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
итого			12,22	11,34	90,57	506,00	
	Рассольник ленинградский	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59	№ 129 - 1994 сб рец 2006 ТК№ 16
	Тефтели из птицы с соусом	50/50	7,10	8,70	22,40	163,00	№72 сб рец 2010 ТК№ 29
обед	макаронные изделия отварные	200	7,20	5,60	39,40	246,00	№75-1994 сб рец 2010 ТК№ 20
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	28,80	130,00	№773 сб рец 1997 ТК № 38
Итого			28,13	23,50	145,90	885,59	
Итого за день			40,35	34,84	236,47	1391,59	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
10 день							
завтрак	Омлет натуральный	200	24,80	24,00	4,00	310,00	№284,сб. рец. 1994 г.
	Чай с сахаром, молоком	200/15	3,00	2,60	21,00	122,00	№97 сб рец 2010 ТК№ 38
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Булерброд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1-1997г.сб рец2006
итого			29,77	35,49	40,30	582,30	
обед	Суп картофельный с рыбой	250/20	7,35	2,46	19,02	122,97	№131 сб рец 2006 ТК№ 12
	Бефстроганов из птицы	50/50	12,40	16,60	23,40	264,00	№ 68 сб рец 2010 ТК№31
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,40	3,59	28,52	266,00	№73 сб рец 2010 г ТК№24
	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	16,00	57,79	№642 сб рец 1994 г. ТК№35
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
итого	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого за день			28,97	23,93	122,16	877,76	
			58,74	59,42	162,46	1460,06	

Итого за неделю	234,98	239,84	998,48	7162,52
Среднее значение за неделю	46,996	47,968	199,697	1432,504
Итого за весь период	474,75	474,96	1929,69	14181,18
Среднее значение за период	47,475	47,496	192,969	1418,118
Итого за неделю завтрак	90,34	96,96	404,52	2811,93
Среднее значение за неделю	18,068	19,392	80,904	562,386
Итого за неделю обед	144,64	142,88	593,96	4350,59
Среднее значение за неделю	28,928	28,576	118,793	870,118