

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ «Мари-Биляморская  
 средняя общеобразовательная школа  
 им.Н.П. Венценовцева»  
 Е.Л. Минина  
 Приказ № 191-ОД от 01 сентября 2023г.

**Примерное двухнедельное меню питания школьников 12 лет и старше  
 МБОУ «Мари-Биляморская средняя общеобразовательная школа  
 им. Н.П.Венценовцева»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле Воды		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,07	12,76	39,78	298,80	182
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>22,55</b>	<b>81,85</b>	<b>613,05</b>	
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тефтели из говядины	100	7,39	8,19	9,74	142,72	278
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,14	51,52	325	302
	Компот из плодов сушеных ( изюм)	200	0,33	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,7	114,95	ТТН
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,95</b>	<b>22,23</b>	<b>132,34</b>	<b>853,12</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>47,40</b>	<b>44,78</b>	<b>214,19</b>	<b>1466,17</b>		
<b>День 2 (вторник)</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,94	13,95	44,11	339,28	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	32,0	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15,31</b>	<b>17,32</b>	<b>97,6</b>	<b>596,62</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Плов из говядины	250	27,48	28,15	43,36	536,66	265
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32,11</b>	<b>34,74</b>	<b>110,04</b>	<b>884,29</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>47,2</b>	<b>52,06</b>	<b>207,64</b>	<b>1480,91</b>		
<b>День 3 (среда)</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,38	4,74	17,95	150,00	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,79</b>	<b>13,63</b>	<b>88,94</b>	<b>556,7</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты из говядины со сливочным маслом	100	15,0	22,0	13,02	312,70	268
	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	312
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>23,67</b>	<b>30,6</b>	<b>80,99</b>	<b>705,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>37,46</b>	<b>44,23</b>	<b>169,93</b>	<b>1262,0</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>							

завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	1,50	8,50	56,50	252,50	183
	Бутерброд с повидлом	50	2,18	3,52	25,30	141,82	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,71</b>	<b>16,06</b>	<b>103,52</b>	<b>629,82</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109,00	112
	Птица (куриная) отварная	100	21,67	13,33	1,2	206,67	288
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32,18</b>	<b>23,94</b>	<b>118,1</b>	<b>825,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>49,89</b>	<b>40</b>	<b>221,62</b>	<b>1455,39</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Бутерброд с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,0	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>16,21</b>	<b>104,86</b>	<b>628,2</b>	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	229
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	302
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,35	0,11	23,61	98,4	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>25,81</b>	<b>16,44</b>	<b>115,74</b>	<b>729,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>41,86</b>	<b>32,65</b>	<b>220,6</b>	<b>1357,3</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250	6,07	12,76	39,78	298,80	182
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	342
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,98</b>	<b>21,72</b>	<b>102,64</b>	<b>670,3</b>	
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	309
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,46</b>	<b>29,9</b>	<b>92,37</b>	<b>738</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>44,44</b>	<b>51,62</b>	<b>195,01</b>	<b>1408,3</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,38	4,74	17,95	150,00	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	349
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,92</b>	<b>18,54</b>	<b>89,84</b>	<b>544,45</b>	
обед	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	300	2,42	6,10	14,37	128,70	96
	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,68	421,43	259
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,33	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,17</b>	<b>32,57</b>	<b>92,6</b>	<b>787,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>43,09</b>	<b>51,11</b>	<b>182,44</b>	<b>1331,73</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Бутерброд с повидлом	50	2,18	3,52	25,30	141,82	2

