

Директор
МОУ «Нужключинская средняя
общеобразовательная школа»
Л.В.Ефимова

**Перспективное меню
школьной столовой на две недели
МОУ«Нужключинская средняя общеобразовательная школа»
возрастная категория: (7-11 лет) и (12лет и старше)**

	Наименование блюда	возрастная категория	Выход блюд	Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	№ рецептур ы
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	7-11 лет	210	6	8,2	33,2	238	
		12 и старше	262,5	7,5	10,3	41,5	297,5	284
	Чай с сахаром	7-11, 12 и старше	215	0,2	0	15	58	713
	Яйцо отварное	7-11, 12 и старше	50	5,1	4,6	0,3	63	306
	Бутерброд с маслом	7-11, 12 и старше	50	2,2	18,0	13,6	230	1
Итого за завтрак 7-11 лет			525	13,5	30,8	62,1	589,0	
Итого за завтрак 12 и старше			577,5	15,0	32,9	70,4	648,5	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	7-11 лет	100	0,8	0,1	2,8	15	136
		12 и старше	150	1,2	0,15	4,2	22,5	
	Суп картофель с макар изд. с мяс	7-11 лет	275	7,1	4,6	21,1	147	163
		12 и старше	275	7,1	4,6	21,1	147	
	Птица отварная	7-11 лет	75	11,8	6,7	0,3	108	490
		12 и старше	75	11,8	6,7	0,3	108	
	Рагу из овощей	7-11	205	2,37	12,22	14,77	179	137
		12 лет и старше	205	2,37	12,22	14,77	179	
	Соки натур, фруктовые	7-11 лет	200	1	0,2	20,2	92	
		12 лет и старше						
Хлеб ржано-пшен	7-11, 12 лет и старше	50	4,05	1,7	21,1	111		
Фрукты (яблоко)	7-11, 12 лет и старше	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за обед			990	27,52	25,82	87,27	684	
Итого за обед			1055	26,72	25,82	87,27	684	
Итого за день								
7-11 лет			1515	41,02	56,62	149,37	1273	
11-18 лет			1632,5	41,72	58,67	157,67	1332,5	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Хлеб пшеничный	7-11 лет	40	3,36	0,66	29,64	139,2	
		12 лет и старше	50	4,2	0,83	37,05	174	
	Каша манная с маслом	7-11 лет	200/10	4,8	8,2	30,4	222	284
		12 лет и старше	250/13	6,0	10,3	38,0	278	
	Сыр порционный	7-11, 12 лет и старше	30	9	9		108	
	Кондитерские изделия (печенье)	7-11 лет 12 лет и старше	30	3	3	71	120	
	Чай с лимоном	7-11, 12 лет и старше	200/15/7	0,3		15,2	60	714
Итого за завтрак								
7-11 лет			502	20,5	20,9	146,2	649,2	
12 и старше			565	22,5	23,1	161,3	739,5	

Обед								
	Зеленый горох консерв.после термообработки	7-11, 12 лет и старше	60					
				3	0,12	4,98	33	38
	Борщ из св.капусты, с картофелем, с/м	7-11 лет	250/25	6,2	7,3	13,2	133	133
		12 лет и старше	250/25	6,2	7,3	13,2	133	
	Рыба отварная	7-11 лет	80	15,5	0,6		70	332
		12 лет и старше						
	Рис отварной с маслом	7-11 лет	200	5	8,2	51,4	304	515
	Хлеб ржано-пшен	7-11 лет	50	4,05	1,7	21,1	111	
12 лет и старше								
Какао с молоком	7-11 лет	200	4,9	5	32,5	190	725	
Фрукты, груша	7-11 лет	100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за обед	7-11 лет	965	39,1	23,2	133,5	888,0		
	12 лет и старше	965	39,1	23,2	133,5	888,0		
Итого за день	7-11 лет	1467	59,5	44,1	279,7	1537,2		
	12 лет и старше	1530	61,6	46,3	294,7	1627,5		
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Хлеб с маслом	7-11 лет	50	2,2	18,0	13,6	230	1
		12 лет и старше	60	2,6	21,6	16,3	276,0	
	Каша гречневая с маслом	7-11 лет	210	11,2	14,4	55,0	404	282
		12 лет и старше	260	14,0	18,0	68,8	505	
	Компот из с/фруктов	7-11 лет	200	0,6		31,4	124	644
		12 лет и старше						
кондит изделие	7-11 лет	40	2,85	8,22	13,44	134,46		
Итого за завтрак	7-11 лет	500	16,3	40,6	82,0	768,5		
	12 лет и старше	560	19,5	47,8	98,5	915,5		
Обед	овощи свежие	7-11 лет	100	0,6	0,2	4,2	19,9	
		12 лет и старше	100	0,6	0,2	4,2	19,9	
	Рассольник ленинградский с мясом	7-11 лет	220	6,36	6,18	20,2	157	154
		12 лет и старше	275	7,2	6,6	20,2	162	
	Гефтели	7-11 лет	100	6,5	4,6	12,3	217	473
		12 лет и старше						
	Картофель отварной с маслом	7-11 лет	200/7	4	8,2	32,4	222	523
		12 лет и старше	259	5	10,25	40,5	278	
	Чай с сахаром	7-11 лет	200/15	0,2	0	15	58	713
Хлеб ржано-пшен	7-11 лет	50	4,05	1,7	21,1	111		
	12 лет и старше							
Итого за обед	7-11 лет	892	21,7	20,9	105,2	785		
	12 лет и старше	999	23,6	23,4	113,3	845,4		
Итого за день	7-11 лет		38,0	61,5	187,2	1553,4		
	12 лет и старше		43,0	71,2	211,8	1760,9		

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Бутерброд с маслом сыром	7-11 лет	70	6,9	12,7	15	207	13
		12 лет и старше						
	Каша пшеничная (вяз) с маслом	7-11 лет	210	5,8	9,2	31,8	240	284
12 лет и старше		263	7,3	11,5	39,8	300		
Компот из свежих ягод	7-11 лет	220	0,2		35,8	142	639	
	12 лет и старше							
Итого за завтрак	7-11 лет	500	12,9	21,9	82,6	589,0		
	12 лет и старше	553	14,4	24,2	90,6	649,0		
Обед	Кукуруза консер после термообр	7-11	60	3	0,12	4,98	33	38
		12 лет и старше	60	3	0,12	4,98	33	
	Щи из свежей капусты с мясом	7-11	220	4,96	5,12	8,1	92,4	145
		12 лет и старше	275	6,2	6,4	10,1	115	
	Гуляш	7-11 лет	80	19,72	17,89	4,76	168,20	591
		12 лет и старше	100	23,80	19,52	5,74	203,00	
	Макаронные отварные с маслом	7-11	210	6,8	12,2	45,6	326	299
		12 лет и старше	210	6,8	12,2	45,6	326	
	Кофейный напиток с молоком	7-11 лет	220	2,75	3,96	31,57	167,2	719
		12 лет и старше						
Хлеб ржано-пшени	7-11 лет	50	4,05	1,7	21,1	111		
	12 лет и старше							
Фрукты, яблоко	7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	47		
	12 лет и старше							
Итого за обед	7-11 лет	940	41,7	41,4	125,9	944,8		
	12 лет и старше	1015	42,9	42,7	127,9	967,4		
Итого за день	7-11 лет	1440	54,6	63,3	208,5	1533,8		
	12 лет и старше	1568	57,3	66,9	218,5	1616,4		
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Бутерброд с маслом	7-11 лет	50	2,2	18,0	13,6	230	1
		12 лет и старше						
	Суп молочный с крупой	7-11	250	6,2	7,9	23,2	188	182
12 лет и старше		300	7,9	10,3	21,9	211		
Чай с сахаром	7-11 лет	215	0,2	0	15	58	713	
	12 лет и старше							
Итого за завтрак	7-11 лет	520	8,6	25,9	51,8	476		
	12 лет и старше	570	10,3	28,3	50,5	499,0		

обед	Огурцы свежие	7-11 лет	100	0,8	0,3	2,8	20	136
		12 лет и старше						
	Суп картофельный с бобовыми с мяс	7-11	220	8,32	6,16	17,92	155,2	162
		12 лет и старше	275	10,4	7,7	22,4	194	
	Птица отварная	7-11 лет	75	11,8	6,7	0,3	108	490
		12 и старше	75	11,8	6,7	0,3	108	
	Рагу из овощей	7-11	205	2,37	12,22	14,77	179	233
12 лет и старше		205	2,37	12,22	14,77	179		
Соки натур, фруктовые	7-11 лет	200	1	0,2	20,2	92		
	12 лет и старше							
Хлеб ржано-пшен	7-11 лет	50	4,05	1,7	21,1	111		
	12 лет и старше							
Итого за обед		7-11 лет	850	28,3	27,3	77,1	665,2	
		12 лет и старше	905	42,2	35,5	81,9	812,0	
Итого за день		7-11 лет	1370	36,9	53,2	128,9	1141,2	
		12 лет и старше	1475	52,5	63,8	132,4	1311,0	

Неделя 1 День 6

Завтрак	Хлеб с сыром	7-11 лет	80	6,7	11,3	10,4	176	3	
		12 лет и старше	80	6,7	11,3	10,4	176		
	Каша ячневая (вяз) с маслом	7-11 лет	210	4,2	8,0	28,4	204	284	
		12 лет и старше	210	4,2	8,0	28,4	204		
	Компот из свежих ягод	7-11 лет	220	0,2		35,8	142	639	
		12 лет и старше							
обед	Итого за завтрак		7-11 лет	510	11,1	19,3	74,6	521,7	
			12 лет и старше	510	11,1	19,3	74,6	521,7	
		груша свежая	7-11 лет	100	0,4	0,3	10,3	47	
		Рассольник домашний	7-11 лет	200	1,76	3,6	10,16	80	153
			12 лет и старше	250	2,2	4,5	12,7	100	
		каша гречневая рассыпчатая	7-11	210	11,2	14,4	55	404	282
			12 лет и старше	210	11,2	14,4	55	404	
	котлеты	7-11 лет	100	11,1	8,4	5,8	156	466	
		12 лет и старше							
какао с молоком сгущенным		7-11 лет	200	3,7	3,8	24,5	147	498	
		12 лет и старше							
Хлеб ржано-пшен		7-11 лет	50	4,05	1,7	21,1	111		
		12 лет и старше							
Итого за обед		7-11 лет	860	32,2	32,2	126,9	945,0		
		12 лет и старше	910	32,7	33,1	129,4	965,0		
Итого за день		7-11 лет		43,3	51,5	201,5	1466,7		
		12 и старше лет		43,8	52,4	204,0	1486,7		

Неделя 2 День 1								
завтрак	Каша овсяная (вяз) с маслом	7-11	210	6,0	11,2	26,4	238	284
		12 лет и старше	210	6,0	11,2	26,4	238	
	Хлеб пшеничный с маслом	7-11	55	3,19	11,2	19,9	193,3	
		12 лет и старше	65	3,95	11,3	24,8	216,8	772
Чай с сахаром	7-11лет	215	0,2	0	15	58	713	
	Фрукты, яблоко	7-11лет	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Итого за завтрак	7-11 лет	580	9,8	22,8	71,1	536,3	
		12 лет и старше	590	10,6	22,9	76,0	559,8	
	Огурцы свежие	7-11лет	100	0,8	0,3	2,8	15	
		12 лет и старше	100	0,8	0,3	2,8	15	
	Суп крестьянский с крупой и мясом	7--11	275	6,8	7,4	14,4	143	157
		12 лет и старше	275	6,8	7,4	14,4	143	
	Плов	7-11	200	16,2	15,8	36,2	358	503
12 лет и старше		250	20,3	19,8	45,3	448		
	Соки натур, фруктовые	7-11лет	200	1	0,2	20,2	92	
		12 лет и старше						
	Хлеб ржаной	7-11лет	60	4,05	1,7	21,1	111	
		12 лет и старше						
	Итого за обед	7-11 лет	835	28,9	25,4	94,7	719,0	
		12 лет и старше	885	33,0	29,4	103,8	809,0	
	Итого за день	7-11 лет		38,6	48,2	165,8	1255,3	
		12 лет и старше		43,5	52,3	179,8	1368,8	
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Бутерброд с маслом сыром	7-11лет	70	6,9	12,7	15	207	13
		12 лет и старше						
	Каша манная с маслом	7-11	210	4,8	8,2	30,4	222	284
		11-18	263	6	10,25	38	277,5	
	Вафли	7-11лет	30	1,53	8,25	19,2	153,4	
	12 лет и старше							
	Молоко кипяченое	7-11лет	200	5,9	6,8	9,9	123	727
		12 лет и старше						
Обед	Итого за завтрак	7-11 лет	510	19,1	36,0	74,5	705,4	
		12 лет и старше	563	20,3	38,0	82,1	760,9	
	Овощи (доп. гар)зел гор после термообработки	7-11 лет	60	3	0,12	4,98	33	38
		11-18 лет	60	3	0,12	4,98	33	38
	Суп картофельный с крупой	7-11	250	2,5	3	18,3	113	160
		11-18	250	2,5	3	18,3	113	
	Рыба отварная	7-11лет	80	15,5	0,6		70	332
	Картофель тушеный	7-11	200	4,2	12,8	37	242	216
11-18		250	5,25	16	46,25	303		
Компот из с/фруктов	7-11лет	200	0,6		31,4	124	644	
		12 лет и старше						
	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	
	Фрукты, груша	7-11 11-18	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за обед	7-11 лет	940	30,3	18,5	123,1	740,0	
		12 лет и старше	990	31,3	21,7	132,3	800,5	
	Итого за день	7-11 лет		49,4	54,5	197,6	1445,4	
		12 лет и старше		51,6	59,7	214,4	1561,4	

Неделя 2 День 3								
Завтрак	Хлеб пшеничный	7-11лет 12 лет и старше	40	2,25	0,44	10,9	93,26	1
	Сыр тверд Росс	7-11лет 12 лет и старше	30	7,23	8,85	0,09	108,9	
	Суп молочный с макар издел	7-11	250	7	7,9	24,7	141	181
		11-18	300	8,4	9,48	29,64	169,2	
	Какао с молоком	7-11лет 12 лет и старше	200	4,9	5	32,5	190	725
Обед	Итого за завтрак	7-11 лет	520	21,38	22,19	68,19	533,16	
		12 лет и старше	570	22,78	23,77	73,13	561,36	
	Кукуруза консер после	7-11лет	60	3	0,12	4,98	33	38
	Борщ из св.капусты, с картофелем, с/м	7-11	250/25	6,2	18,5	13,2	133	133
		12 лет и старше	250/25	6,2	18,5	13,2	133	
	Жаркое по-домашнему	7-11	250	22,25	12,3	27,0	312,5	442
		12 лет и старше	250	22,25	12,3	27,0	312,5	
	Компот из свежих фруктов	7-11лет 12 лет и старше	200	0,2		35,8	142	639
	Кондитерские изделия	7-11лет 12 лет и старше	50	5	5	118,3	200	
	Хлеб ржаной	7-11лет 12 лет и старше	60	4,05	1,7	21,1	111	
	Итого за обед	7-11 лет	895	309,5	294,07	482,18	1073,5	
		12 лет и старше	895	309,5	294,07	482,18	1073,5	
	Итого за день			330,9	316,3	550,4	1606,7	
					332,3	317,8	555,3	1634,9
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Яйца отварные	7-11лет	50	5,1	4,6	0,3	63	306
	Каша полтавская с маслом	7-11лет	210	6,0	8,2	33,2	238	284
		12 лет и старше						
	Хлеб пшеничный	7-11лет	40	2,25	0,44	10,9	93,26	1
	Запеканка из творога	7-11	120	26,25	23,28	23,98	419	326
		11-18	150	34,91	31,03	31,97	558	
Кофейный напиток	7-11лет 12 лет и старше	220	2,8	3,96	31,57	167,2	719	
Обед	Итого за завтрак	7-11 лет	640	34,2	31,8	55,9	649,0	
		12 лет и старше	670	42,8	39,6	63,8	788,5	
	Томаты свежие	7-11 лет	100	0,6	0,2	4,2	19,9	
		11-18 лет	100	0,6	0,2	4,2	19,9	231
	Суп с макар издел с мясом	7-11	275	7,1	4,6	21,1	147	163
		11-18	275	7,1	4,6	21,1	147	
	Гуляш	7-11	80	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Гуляш	12 лет и старше	100	23,80	19,52	5,74	203,00	
	Каша перловая отварная с маслом	7-11	210	5,8	12,2	41,4	306	282
		11-18	210	5,8	12,2	41,4	306	
	Соки натур, фруктовые	7-11лет 12 лет и старше	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб ржано-пшен	7-11лет 12 лет и старше	60	4,05	1,7	21,1	111	
	Итого за обед	7-11 лет	925,0	38,3	36,8	112,8	844,1	
		12 лет и старше	945,0	42,4	38,4	113,7	878,9	
	Итого за день	7-11 лет		72,4	68,6	168,6	1493,1	

		12 лет и старше		85,2	78,0	177,6	1667,4	
--	--	-----------------	--	------	------	-------	--------	--

Неделя 2 День 5								
Завтрак	Бутерброд с сыром	7-11лет 12 лет и старше	60	6,7	11,3	10,4	176	3
	каша ячневая вязкая	7-11	210	4,2	8,0	28,4	204	284
		11-18	210	4,2	8,0	28,4	204	
	компот из кураги	7-11лет 12 лет и старше	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Фрукты (яблоко)	7-11, 12 лет и старше	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Итого за завтрак	7-11 лет	570	12,1	19,8	76,2	541,8	
		12 лет и старше	570	12,1	19,8	76,2	541,8	
	Кукуруза консер после термообр	7-11	60	3	0,12	4,98	33	38
		12 лет и старше	60	3	0,12	4,98	33	
	Щи из свежей капусты с мясом	7-11	220	4,96	5,12	8,1	92,4	145
		12 лет и старше	275	6,2	6,4	10,1	115	
	Рыба отварная	7-11лет	80	15,5	0,6		70	332
	Рыба отварная	12 лет и старше	100	19,375	0,75	0	87,5	
	Макаронны отварные с маслом	7-11	210	6,8	12,2	45,6	326	299
		12 лет и старше	210	6,8	12,2	45,6	326	
	Кофейный напиток	7-11лет	220	2,75	3,96	31,57	167,2	719
		12 лет и старше						
	Хлеб ржаной		60	4,05	1,7	21,1	111	
	Итого за обед	7-11 лет	850	37,1	23,7	111,4	799,6	
	12 лет и старше	925	42,175	25,13	113,35	839,7		
Итого за день	7-11 лет		49,1	43,5	187,6	1341,4		
	12 лет и старше		54,3	44,9	189,6	1381,5		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Хлеб с маслом	7-11 лет	50	2,2	18,0	13,6	230	
		12 лет и старше	60	2,6	21,6	16,3	276,0	
	Каша гречневая с маслом	7-11	210	11,2	14,4	55,0	404	282
		12 лет и старше	260	14,0	18,0	68,8	505	
	Фрукт, груша	7-11 12 и старше	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Компот из с/фруктов	7-11 12 лет и старше	200	0,6		31,4	124	644
Итого за завтрак	7-11 лет	560	14,4	32,7	110,3	805		
	12 лет и старше	620	17,64	39,9	126,77	952		
Обед	Овощи (доп. гар)зел гор после термообработки	7-11лет	60					
		12 лет и старше		3	0,12	4,98	33	33
	Суп картофельный с бобовыми с мяс	7-11	220	8,32	6,16	17,92	155,2	
		12 лет и старше	275	10,4	7,7	22,4	194	162
	каша рисовая рассыпчатая	7-11	210	4,8	12	47,6	326	282
		12 лет и старше	260	6	15	59,5	408	
	котлеты	7-11лет	100	11,1	8,4	5,8	156	466
		12 лет и старше						
какао с молоком сгущенным	7-11лет 12 лет и старше	200	3,7	3,8	24,5	147	498	
Хлеб ржано-пшен	7-11лет 12 лет и старше	50	4,05	1,7	21,1	111		
Итого за обед	7-11 лет	840	34,97	32,18	121,9	928,2		
	12 лет и старше	945	38,25	36,72	138,28	1049		
Итого за день	7-11 лет		49,4	64,9	232,2	1733,2		
	12 и старше лет		55,9	76,6	265,1	2001,0		