

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Обширская ООШ»



Яцитов В. А.

10 января 2022 г.



Примерное 12-дневное меню

МОУ «Обширская ООШ»

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.71	13.37	53.23	17.97	15.21	61.64	499.3	563.6	
	обед											
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\ 25	250\ 25	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	135
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				27.92	26.84	112.0	30.12	29.24	122.1	748.4	822	
	Итого			43.63	40.21	165.23	48.09	44.45	183.74	1247.7	1385.6	

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	150\10	200\10	4.4	5.3	19.7	5.8	7.03	26.2	171.8	229.0	177
2	Сок фруктовый	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
4	Батон	40	40	2.9	2.2	20.5	2.9	2.2	20.5	100.0	100.0	3
5	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Фрукты \ яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			14.0	20.3	73.5	15.4	22.03	80.0	566.8	624.0	
	обед											
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200\18	250\26	6.9	6.7	16.4	8.6	8.4	20.5	149.6	187.0	187
2	Жаркое по-домашнему	200	230	19.7	17.8	22.0	22.7	20.5	27.5	277.4	319.0	394
3	Сельдь с луком	30	50	4.6	3.33	31.4	7.6	5.55	52.3	39.4	66.0	83
4	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				37.62	30.63	137.1	45.32	37.85	136.2	747.4	853.0	
	Итого			51.62	50.93	210.6	60.72	59.88	216.2	1314.2	1477.0	

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	200\10	4.5	6.2	25.1	6.0	8.2	33.4	178.5	238.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Фрукты \ груша	150	150	0.6	0	15.4	0.6	0	15.4	70.8	70.8	420
	Итого			12.14	12.1	71.78	14.14	14.6	81.78	490.3	568.8	
	обед											
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200\22	250\27	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Икра кабачковая	30	50	0.6	2.7	2.3	1.0	4.5	3.8	35.7	59.5	121
4	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				30.3	29.3	122.5	34.58	35.21	134.0	782.5	889.4	
	Итого			42.44	41.4	194.28	48.72	49.81	215.78	1272.8	1458.2	

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Фрукты \мандарин	150	150	1.2	0	11.3	1.2	0	11.3	60.0	60.0	420
	Итого			23.65	20.1	78.72	30.26	26.46	92.62	450.4	541.7	
	обед											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Рыба припущенная	100	100	16.9	9.56	0.31	16.9	9.56	0.31	153.0	153.0	245
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				31.81	25.68	94.25	33.72	28.67	102.81	684.9	747.0	
	Итого			55.46	45.78	172.97	63.58	55.13	191.63	1135.3	1268.7	

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша пшенная молочная с маслом	150\10	200\10	4.3	4.0	24.5	5.67	5.28	32.6	168.0	224.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйца вареные	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.4	20.1	71.2	17.09	21.68	80.7	605.8	677.0	
	обед											
1	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	250	0.82	0.83	15.2	5.75	6.75	19.0	126.6	158.2	129
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.9	101.7	122.0	464
3	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100	100	14.7	13.5	15.2	14.7	13.5	15.2	153.0	153.0	423
4	Компот из изюма	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				26.24	23.88	116.1	32.07	31.15	124.4	644.3	696.2	
	Итого			41.64	43.98	187.3	49.16	52.83	205.1	1250.1	1373.2	

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Фрукты \апельсин	250	250	2.0	0	20.25	2.0	0	20.25	108.0	108.0	420
	Итого			17.68	15.23	66.65	19.58	17.13	72.25	511.8	556.6	
	обед											
1	Суп с крупой на курином бульоне	200	250	1.74	2.27	11.43	2,18	2,84	14,29	73.2	91,50	153
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	17.0	14.7	4.0	17.0	14.7	4.0	132.0	132.0	401
4	Кисель из концентратов	200	200	0	0	30.6	0	0	30.6	118.0	118.0	591
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			29.86	25.97	117.23	31.3	27.74	127.09	701.0	763.5	
	Итого			47.54	41.2	183.88	50.88	44.87	199.34	1212.8	1320.1	

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша манная молочная с маслом	150\10	200\10	3.4	3.05	23.0	4.52	4.07	30.6	147.0	196.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Фрукт\яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			12.5	10.8	65.8	13.92	12.1	74.8	482.4	546.6	
	обед											
1	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	200	250	8.4	8.0	16.4	10.5	10.0	20.5	95.6	119.5	148
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.8	101.7	122.0	464
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Капуста квашеная	50	50	0.6	0	5.7	0.6	0	5.7	46.7	46.7	81
5	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			31.36	30.69	121.7	62.46	34.04	130.2	722.0	766.2	
	Итого			43.86	41.49	187.5	76.58	46.14	209.9	1204.4	1335.8	

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150\ 10	200\ 10	0.8	4.8	20.3	5.39	6.38	27.13	172.5	230.0	257
2	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Батон	40	40	2.9	1.2	20.5	2.9	1.2	20.5	100.0	100.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйцо вареное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Фрукты \ мандарин	100	100	0.8	0	7.5	0.8	0	7.5	40.0	40.0	420
	Итого			10.6	18.8	66.9	15.19	20.38	73.73	538.5	596.0	
	обед											
1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	5.7	4.8	17.8	7.15	5.95	22.3	185.6	232.0	138
2	Рис отварной	150	180	3.8	6.2	38.6	4.56	7.44	46.32	190.0	228.0	465
3	Птица отварная	100	100	18.1	18.62	0.36	18.1	18.62	0.36	185.0	185.0	432
4	Икра кабачковая	30	30	0.6	2.7	2.3	0.6	2.7	2.3	35.7	35.7	121
5	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				34.22	35.12	109.96	36.43	39.51	122.18	811.3	895.7	
	Итого			44.82	53.92	176.86	51.62	59.89	195.91	1349.8	1491.7	

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша рисовая молочная с маслом	150\ 10	200\ 10	2.3	3.05	21.8	3.09	4.07	29.1	145.5	194.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Фрукт\груша	180	180	0.72	0	18.5	0.72	0	18.5	92.0	92.0	420
	Итого			10.06	8.95	71.58	11.35	10.47	80.58	478.5	546.0	
	обед											
1	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200	250	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	120
2	Каша перловая	150	180	4.7	0.6	33.3	5.6	0.7	40.0	163.3	196.0	464
3	Котлета рыбная запеченные	100	100	13.0	8.8	15.2	13.0	8.8	15.2	196.0	196.0	324
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				29.2	16.9	115.6	31.3	18.2	125.4	727.9	790.0	
	Итого			39.26	25.85	187.18	42.65	28.67	205.98	1206.4	1336.0	

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Фрукты \яблоко	150	150	0.6	0	14.7	0.6	0	14.7	69.0	69.0	420
	Итого			23.05	20.1	82.12	29.66	26.46	96.02	459.4	550.7	
	обед											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	13.6	11.8	3.2	17.0	14.7	4.0	105.6	132.0	401
4	Компот из изюма	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				33.18	30.27	117.24	35.34	33.11	127.9	733.4	807.0	
	Итого			56.23	50.37	199.36	66.4	59.57	229.47	1192.8	1396.7	

День 11

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.71	13.37	53.23	17.97	15.21	61.64	499.3	563.6	
	обед											
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\ 25	250\ 25	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	135
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Шницель мясной	100	100	8.9	7.1	8.1	8.9	7.1	8.1	133.8	133.8	511
4	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				23.91	21.4	108.6	25.86	23.9	116.6	697.7	759.8	
	Итого			39.62	34.77	161.83	43.83	39.11	178.24	1197.0	1323.4	

День 12

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Фрукт\апельсин	250	250	2.0	0	20.25	2.0	0	20.25	108.0	108.0	420
	Итого			14.2	19.0	66.75	16.1	20.9	72.35	532.2	577.0	
	обед											
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Икра кабачковая	30	50	0.6	2.7	2.3	1.0	4.5	3.8	35.7	59.5	121
4	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				30.46	29.3	126.1	34.74	35.21	137.6	780.5	887.4	
	Итого			44.66	48.3	192.85	50.84	56.11	209.95	1312.7	1464.4	

