

Утверждаю

Директор

МБОУ «Большешкольская СОШ

Боготольский район

О.В. Ильина

2021 г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов**

для организации питания детей 6-10 и 11-18 лет

для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Большешкольская средняя общеобразовательная школа

Боготольского района, Красноярского края

Наименование блюда 1 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества											
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ					
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет				
Омлет	200	220												
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5				
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,90				
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9				
Какао с молоком	200	200	3,1	3,1	4,7	4,7	22,7	22,7	145,6	145,6				
ИТОГО	465	495	18,17	19,79	30,5	21,86	78,92	87,43	662,72	715,52				
Обед														
Огурец свежий нарезка	55	55	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21				
Борщ	200	250	1,7	2,13	4,9	6,13	10,4	13	92,4	115,5				
Макаронные изделия отварные	150	180	5,48	6,57	4,98	5,98	34,88	41,85	211,50	253,80				
Бефстроганов из отварной говядины	100	150	14,44	21,66	12,25	18,38	3,78	5,67	181,0	271,50				
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	92,27	92,27				
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4				
ИТОГО	765	895	27,42	36,16	23,13	31,49	80,66	92,12	624,57	780,47				

Наименование блюда 2 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества								
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	
Масло сливочное	10	10									
Каша вязкая молочная пшениная	200	220	8,4	9,24	11,5	12,65	38,80	42,68	192,1	221,31	
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,9	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4	
ИТОГО	465	495	15,37	17,0	24,7	25,95	64,62	73,33	441,42	494,01	
Обед											
Салат из свеклы соварной	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,6	45,6	
Суп рассольник	200	250	1,67	2,09	4,07	5,09	10,15	12,69	91,6	114,5	
Плов (мясо или птица)	180	200	13,95	15,5	11,88	13,2	36,27	40,3	307,71	341,9	
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	
Компот	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8	
ИТОГО	700	770	21,14	23,11	19,25	21,59	97,94	104,51	660,41	717,5	

Наименование блюда 3 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества								
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	
Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	250/30									
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,93	8,93	40,4	40,4	
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9	
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9	
Кофейный напиток	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	
ИТОГО	580	640	25,9	30,32	28,28	32,74	95,93	113,26	709,32	828,18	
Обед											
Суп картофельный с макаронами	200	250	2,05	2,56	2,22	2,78	12,55	15,69	87,2	109,0	
Капусты тушеная	150	180	3,65	4,38	5,37	6,44	36,68	44,02	209,7	251,64	
Тефтели мясные	100	120	7,39	8,87	8,19	9,83	9,75	11,7	142,73	171,28	
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	92,27	92,27	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4	
ИТОГО	710	810	17,89	20,61	16,38	19,65	88,28	100,71	558,3	650,59	

Наименование блюда 4 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества										
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ				
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет			
Каша молочная рисовая	200	220											
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5			
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9			
Хлеб в ассортименте	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	11,5	11,5	57,9	57,9			
Кофейный напиток	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6			
ИТОГО	455	475	16,08	16,68	27,53	28,62	67,51	71,34	581,34	608,88			
Обед													
Икра кабачковая	60	80	0,6	0,8	4,2	5,6	4,2	5,6	58,2	77,6			
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	1,75	2,19	2,22	2,78	12,31	15,39	84,8	106,0			
Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	137,25	164,7			
Рыба припущенная (минтай)	100	120	17,21	20,65	8,83	10,6	0,83	1,0	152,04	182,45			
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7			
Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0,0	0,0	22,8	22,8	92,27	92,27			
ИТОГО	770	890	27,49	32,18	20,65	25,34	83,48	92,22	640,26	738,72			

Наименование блюда 5 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества								
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	
Каша молочная манная	200	220									
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5	
Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4	
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9	
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9	
ИТОГО	472	502	12,50	12,97	22,94	24,02	64,33	73,01	513,86	563,7	
Обед											
Огурец свежий нарезка	60	60	0,8	0,8	7,0	7,0	7,3	7,3	81,05	81,05	
Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,3	5,38	18,5	23,13	141,1	176,38	
Макаронные изделия отварные	150	180	5,48	6,57	4,98	5,98	34,88	41,85	211,50	253,80	
Котлета мясная	80	100	12,56	15,7	10,12	13,02	12,62	15,78	196,8	240,0	
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	
Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8	
ИТОГО	750	850	30,66	36,67	27,0	31,98	120,2 2	134,98	845,95	966,73	

Наименование блюда 6 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества											
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ					
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет				
Каша вязкая молочная пшениная	200	220												
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9				
Чай с лимоном и сахаром	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,6	27,6				
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9				
ИТОГО	457	487	11,86	12,58	21,3	22,66	62,92	71,43	490,22	543,02				
Обед														
Суп крестьянский с крупой	200	250	1,67	2,09	4,07	5,09	10,15	12,69	91,6	114,5				
Каша молочная рисовая	200	220	6,03	6,63	10,89	11,98	38,33	42,16	275,44	302,98				
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,93	8,93	40,4	40,4				
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7				
Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8				
ИТОГО	760	830	12,82	13,84	15,96	18,07	104,33	110,07	622,64	673,38				

Наименование блюда 7 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	
Каша дружба	200	250									
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4	
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9	
ИТОГО	465	525	11,87	12,99	20,1	21,93	50,42	61,4	429,32	497,70	
Обед											
Огурец соленый	55	55	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21	
Суп рыбный	200	250	6,88	8,60	6,73	8,41	11,46	14,33	137,80	172,25	
Жаркое по-домашнему	200	250	18,51	23,14	20,67	25,84	18,95	23,69	337,14	421,43	
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7	
Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0,0	0,0	22,8	22,8	92,27	92,27	
ИТОГО	715	815	31,26	37,61	28,40	35,25	78,41	86,02	682,91	801,65	

Наименование блюда 8 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Запеканка из творога со слущенкой	200/30	250/30	18,1	22,63	16,0	20,0	50,0	62,5	381,9	477,38
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
ИТОГО	480	540	21,56	25,98	24,7	28,8	75,82	93,15	576,72	695,58
Обед										
Суп картофельный с клецками	200	250	4,6	5,75	3,2	4,0	13,0	16,25	99,0	123,75
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,2	314,64
Тефтели мясные	100	120	7,39	8,87	8,19	9,83	9,75	11,7	142,73	171,28
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
ИТОГО	710	810	24,99	29,26	18,49	22,23	94,85	108,61	646,03	751,77

Наименование блюда 9 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Вареное яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,00	63,00
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,93	8,93	40,4	40,4
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,4	37,4
Суп молочный вермишелевый	200	250	6,6	8,25	7,0	8,75	20,8	26,0	172,00	215,00
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
ИТОГО	590	650	15,34	16,68	20,70	22,55	59,41	69,44	481,22	547,60
Обед										
Борщ	200	250	1,7	2,13	4,9	6,13	10,40	13,00	92,40	115,50
Плов (мясо или птица)	180	200	13,95	15,5	11,88	13,2	36,27	40,3	307,71	341,9
Помидор свежий нарезка	60	60	0,8	0,8	7,0	7,0	7,3	7,3	81,05	81,05
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Какао с молоком	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
ИТОГО	700	770	25,19	27,17	27,92	30,47	94,45	101,08	715,46	772,75

Наименование блюда 10 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
Каша молочная рисовая	200	220	6,03	6,63	10,89	11,98	38,33	42,16	275,44	302,98
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
Чай с молоком	200	200	1,4	11,4	1,3	1,3	8,00	8,00	49,20	49,20
ИТОГО	450	480	10,69	11,18	20,89	22,08	61,75	74,41	493,06	543,98
Обед										
Огурец соленый	55	55	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21
Суп рассольник	200	250	1,67	2,09	4,07	5,09	10,15	12,69	91,6	114,5
Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	137,25	164,7
Котлета (мясо или птицы)	80	100	12,56	15,7	10,12	13,02	12,62	15,78	196,8	240,0
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0,0	0,0	22,8	22,8	92,27	92,27
ИТОГО	745	845	23,16	27,53	19,99	24,87	91,21	101,0	654,62	748,17

Наименование блюда 11 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Каша вязкая молочная пшенная	200	220	8,3	9,13	12,6	13,86	36,8	40,48	294,2	323,62
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
ИТОГО	450	480	11,76	12,48	21,30	22,66	62,62	71,13	489,02	541,82
Обед										
Суп картофельный с макаронами	200	250	2,05	2,56	2,22	2,78	12,55	15,69	87,2	109,0
Каша перловая распычатая	150	180	4,82	5,78	8,71	10,45	30,66	36,79	220,35	264,42
Гуляш из говядины	80	100	13,8	17,25	11,20	14,00	3,30	4,13	169,60	212,00
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Какао с молоком	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
ИТОГО	690	790	29,41	34,33	26,27	31,37	86,99	107,09	711,45	819,72

Наименование блюда 12 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Суп молочный вермишелевый	200	250	6,6	8,25	7,0	8,75	20,8	26,0	172,00	215,00
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
Кофейный напиток	200	200	4,14	4,14	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
ИТОГО	465	525	17,51	19,05	23,74	25,59	57,80	67,83	513,52	579,90
Обед										
Салат из свежлы сотварной	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,6	45,6
Суп рыбный	200	250	6,88	8,60	6,73	8,41	11,46	14,33	137,80	172,25
Каша молочная рисовая	200	220	6,03	6,63	10,89	11,98	38,33	42,16	275,44	302,98
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Компот из сухофруктов	200	200	0,12	0,12	0,0	0,0	24,02	24,02	99,8	99,8
ИТОГО	720	790	18,43	20,75	20,92	23,69	101,31	108,01	674,34	736,33

Наименование блюда 13 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	250/30	18,1	22,63	16,0	20,0	50,0	62,5	381,9	477,38
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,0	0,0	8,53	8,53	38,7	38,7
ИТОГО	570	630	22,26	26,68	16,4	20,5	84,25	101,58	540,52	659,38
Обед										
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	1,75	2,19	2,22	2,78	12,31	15,39	84,8	106,0
Макаронные изделия отварные	150	180	5,48	6,57	4,98	5,98	34,88	41,85	211,50	253,80
Рыба припущенная (минтай)	100	120	17,21	20,65	8,83	10,6	0,83	1,0	152,04	182,45
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Сок фруктовый	200	200	0,27	0,27	0,0	0,0	22,8	22,8	92,27	92,27
ИТОГО	710	810	29,31	34,28	16,63	19,96	93,72	103,94	656,31	750,22

Наименование блюда 14 ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	8-11 лет	6-10 лет	8-11 лет	6-10 лет	8-11 лет	6-10 лет	8-11 лет
Каша молочная манная	200	220	5,53	6,11	9,74	10,72	38,51	42,36	264,54	291,0
Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,51	3,51	4,5	4,5	0,0	0,0	54,5	54,5
Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0,0	0,0	6,4	6,4	26,4	26,4
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	74,9	74,9
Хлеб в ассортименте	40	50	3,16	3,05	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
ИТОГО	472	502	12,50	12,97	22,94	24,02	64,33	73,01	513,86	563,7
Обед										
Икра кабачковая	60	80	0,6	0,8	4,2	5,6	4,2	5,6	58,2	77,6
Суп картофельный с горохом	200	250	7,1	8,88	4,3	5,38	18,5	23,13	141,1	176,38
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,2	9,84	6,5	7,8	42,8	51,36	262,2	314,64
Котлета мясная	80	100	12,56	15,7	10,12	13,02	12,62	15,78	196,8	240,0
Хлеб в ассортименте	60	60	4,6	4,6	0,6	0,6	22,9	22,9	115,7	115,7
Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	37,4	37,4
ИТОГО	750	870	33,06	39,82	25,72	32,40	111,00	128,75	811,4	961,72