

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Причулымская основная общеобразовательная школа»
Зырянского района**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 112 от 05.08.2024 года
Директор школы _____
И. Н. Самохвалова



***ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
11 ЛЕТ И СТАРШЕ
МБОУ «ПРИЧУЛЫМСКАЯ ООШ»
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД***

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал.)	№ рецептур ы
			г				
			Б	Ж	У		
	День 1						
	Завтрак						
	Каша гречневая рассыпчатая	220	11,40	10,46	49,44	723,28	237
	Тефтель из говядины паровой	100	13,80	12,70	8,70	204,00	389
	Чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	492
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Итого:		27,83	23,42	89,34	1065,61	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	148,25	144
	Биточки (мясо или птица)	100	17,80	17,50	14,30	286,00	381
	Рагу из овощей	180	4,00	10,70	17,00	180,00	195
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		29,13	33,07	99,74	855,30	
	Всего за день:		56,96	56,49	189,08	1920,91	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 2						
	Завтрак						
	Макаронные изделия отварные	160	21,66	32,60	3,42	394,44	291
	Курица в соусе с томатом	100	13,60	13,50	4,10	192,00	300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	501
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478
	Итого:		41,04	57,31	39,70	818,57	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	4,42	20,00	46,65	111,20	128/479
	Рыба припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	336
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
	Кисель из концентратов	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		27,53	35,74	124,69	658,85	
	Всего за день:		68,57	93,05	164,39	1477,42	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 4						
	Завтрак						
	Плов из отварной курицы	250	16,00	15,90	37,90	359,00	406
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Печенье	50	6,70	8,50	71,90	391,00	
	Итого:		25,73	24,66	153,00	938,33	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,42	20,00	46,65	111,20	128/479
	Жаркое по- домашнему	250	26,00	23,20	16,60	379,00	369
	Кисель из концентратов	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		36,35	43,82	118,57	743,25	
	Всего за день:		62,08	68,48	271,57	1681,58	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 3						
	Завтрак						
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	10,72	5,76	2,48	103,20	342
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	12,60	60,40	494
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Шоколад	15	7,00	0,34	53,00	50,00	
	Итого:		24,23	14,28	103,90	457,53	
	Обед						
	Суп с крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	155
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,70	2,40	194,00	366
	Макаронный изделия отварные	180	6,79	0,81	34,88	174,00	291
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		29,95	18,12	80,80	694,30	
	Всего за день:		54,18	32,40	184,70	1151,83	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			Г				
			Б	Ж	У		
	День 5						
	Завтрак						
	Каша пшенная вязкая	220	9,53	13,10	41,89	323,56	256
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	12,60	60,40	494
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478
	Сыр (Российский и др.)	15	7,10	7,25	0,00	95,25	100
	Итого:		19,41	28,86	70,77	632,34	
	Обед						
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Тефтель из говядины паровой	100	13,80	12,70	8,70	204,00	389
	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,91	238,00	415
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,53	22,91	16,20	78,33	108
	Итого:		23,28	22,91	105,51	724,58	
	Всего за день:		42,69	51,77	176,28	1356,92	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 6						
	Завтрак						
	Биточек	100	17,80	17,50	14,30	286,00	381
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,88	174,00	291
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	12,60	60,40	494
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478
	Итого:		27,37	26,82	78,06	673,53	
	Обед						
	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,00	131
	Котлета рубленая	120	12,13	17,40	9,86	245,00	381
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	20,54	41,38	388,00	237
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		28,75	43,01	116,58	971,05	
	Всего за день:		56,12	69,83	194,64	1644,58	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	429
	Котлета	100	15,50	10,50	8,50	162,00	381
	Кисель из концентратов	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Яблоко	200	17,45	27,06	76,32	50,00	
	Итого:		40,03	44,42	146,37	550,33	
Обед							
	Суп с крупой	250	2,500	2,790	17,000	103,250	155
	Котлета	100	15,500	10,500	8,500	162,000	412
	Макаронный изделия отварные	180	6,79	0,81	34,88	174,00	291
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		30,32	14,92	86,90	662,30	
	Всего за день:		70,35	59,34	233,27	1212,63	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 8						
	Завтрак						
389	Котлета рыбная любительская	100	12,20	3,60	6,20	106,00	346
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,43	204,80	415
492	Чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	492
108	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Яблоко	200	17,45	27,06	76,32	50,00	
	Итого:		35,82	36,97	146,15	499,13	
	Обед						
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,82	111,25	147
398	Печень по- строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	398
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
503	Чай	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
108	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
109	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		29,84	23,03	100,86	692,21	
	Всего за день:		65,66	60,00	247,01	1191,34	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 8						
	Завтрак						
389	Котлета рыбная любительская	100	12,20	3,60	6,20	106,00	346
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,43	204,80	415
492	Чай	200	0,10	0,00	15,00	60,00	492
108	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Яблоко	200	17,45	27,06	76,32	50,00	
	Итого:		35,82	36,97	146,15	499,13	
	Обед						
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,82	111,25	147
398	Печень по- строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	398
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	429
503	Чай	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
108	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
109	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		29,84	23,03	100,86	692,21	
	Всего за день:		65,66	60,00	247,01	1191,34	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 9						
	Завтрак						
	Жаркое по-домашнему	300	27,50	25,30	18,90	579,00	369
	Какао с молоком	200	0,50	4,40	31,70	186,00	497
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Булочка	100	5,00	11,30	47,80	313,00	426
	Итого:		35,53	41,26	114,60	1156,33	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	250	1,40	4,90	4,00	65,75	140
	Плов из отварной птицы	250	16,00	15,90	37,90	359,00	406
	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,00	27,00	110,00	509
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Итого:		20,43	21,06	85,10	613,08	
	Всего за день:		55,96	62,32	199,70	1769,41	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 9						
	Завтрак						
	Жаркое по-домашнему	300	27,50	25,30	18,90	579,00	369
	Какао с молоком	200	0,50	4,40	31,70	186,00	497
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Булочка	100	5,00	11,30	47,80	313,00	426
	Итого:		35,53	41,26	114,60	1156,33	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	250	1,40	4,90	4,00	65,75	140
	Плов из отварной птицы	250	16,00	15,90	37,90	359,00	406
	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,00	27,00	110,00	509
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Итого:		20,43	21,06	85,10	613,08	
	Всего за день:		55,96	62,32	199,70	1769,41	

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал.)	
			г				
			Б	Ж	У		
	День 10						
	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	220/20	5,25	9,87	49,18	261,76	253
	Какао с молоком	200	0,50	4,40	31,70	186,00	497
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	478
	Яблоко	200	17,45	27,06	76,32	50,00	
	Итого:		25,73	41,59	173,40	576,09	
	Обед						
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Рыба запечен. с картофелем по- русски	250	18,50	19,00	25,00	345,00	340
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518
	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,26	16,20	78,33	108
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,12	52,72	109
	Итого:		26,08	25,07	67,77	689,30	
	Всего за день:		51,81	66,66	241,17	1265,39	