

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С.



**Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше
в МБОУ "Киясовская СОШ"**

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	413/2004г	Сосиски отварные	90	100	10,80	12,00	19,80	22,00	2,70	3,00	232,20	258,00
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,27	3,92	2,73	3,28	18,59	22,30	111,99	134,39
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:		800	940	23,09	26,06	29,15	33,40	90,785	100,70	717,85
ВТОРНИК	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:		800	950	24,47	28,53	32,24	39,30	84,45	101,00	725,84
СРЕДА	ОБЕД											
	5/2021г	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,60	6,00	1,86	3,10	42,24	70,40
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		760	900	24,82	28,88	33,59	40,43	90,96	106,77	765,41	906,44
ЧЕТВЕРГ	ОБЕД											
	ТТК-2	Салат "Свежесть"	60	100	1,25	2,08	3,072	5,12	3,41	5,69	46,30	77,16
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	90	100	8,55	9,50	9,96	11,07	1,98	2,20	131,79	146,43
	94/2008г	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		775	905	21,82	24,82	23,71	29,00	104,019	116,19	716,74	824,96
ПЯТНИЦА	ОБЕД											
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,58	7,63	54,61	91,02
	114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,24	115,30
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	250	270	14,25	15,39	23,63	25,52	23,50	25,38	363,63	392,72
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		780	890	22,77	24,99	32,325	37,72	81,44	89,23	707,76	796,32

Неделя первая, третья

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЕД											
	TK-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,24	115,30
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8,01	8,90	18,27	20,30	8,01	8,90	228,51	253,90
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,51	11,34	6,36	8,48	37,70	50,26	242,04	322,72
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:		760	910	23,86	28,38	29,65	34,90	95,285	112,36	743,41	877,06
ВТОРНИК	ОБЕД											
	34/2021г	Салат из свеклы с чесноком	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,50	7,50	54,30	90,50
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		760	900	24,82	28,88	25,88	31,92	99,82	118,82	731,48	878,08
СРЕДА	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный	60	100	0,72	1,20	3,06	5,10	3,30	5,50	43,62	72,70
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	443/2004г	Плов*	230	250	24,84	27,00	13,57	14,75	43,47	47,25	395,37	429,75
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:		760	870	33,36	36,53	21,51	25,75	99,49	108,12	724,99
	*замена кулинарного изделия											
	492/2004г	Плов из птицы	230	250	18,63	20,25	18,17	19,75	41,63	45,25	404,57	439,75
ЧЕТВЕРГ	ОБЕД											
	44/2013г	Салат "Космос"	60	100	3,49	5,82	8,77	14,62	3,46	5,76	106,74	177,90
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	100	150	3,63	5,45	4,50	6,75	22,50	33,75	145,02	217,53
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:		710	860	24,76	30,51	39,75	51,29	88,74	105,41	811,76	1005,27
ПЯТНИЦА	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	191,88	213,20
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:		770	900	26,10	29,83	26,37	32,30	95,61	108,80	724,17	845,22

Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)