

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ с.Раковка"

Е.В.Семенова

СОГЛАСОВАНО

Т.Е. Евдокимова

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	15	4.63	5.90	8.85	107.02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10.6	3.55	36.34	219.71	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	555	18.25	18.33	76.6	544.37	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	180	14.26	9.54	43.3	316.10	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0.72	0.02	1.96	10.90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18	18.44	76.67	544.64	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6.4	7.54	20.72	176.34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.13	10.27	23.31	218.19	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	570	18.00	18.44	76.60	544.36	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	8.83	13.91	13.92	216.19	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	17.99	18.4	76.67	544.24	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15.10	17.86	44.56	399.38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.24	11.88	51.60	3
Итого за прием пищи:	550	18.00	18.4	76.68	544.32	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10.39	5.43	38.23	243.35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	590	18.00	18.43	76.62	544.35	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.69	46.53	406.09	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18.05	18.42	76.62	544.46	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	15	4.64	5.90	8.85	107.06	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.71	3.22	26.13	168.34	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	575	18.08	18.38	76.71	544.58	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8.84	13.91	13.85	215.95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.00	18.40	76.60	544.00	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	20	4.63	5.90	8.85	107.02	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7.20	3.08	17.99	128.48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.07	18.42	76.49	544.02	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7.52	14.65	0	161.93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6.12	0.93	60.20	273.65	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	2.3	0.1	24.70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	1.4	11.40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18.00	18.61	76.29	544.65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8.98	5.33	29.28	201.01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	19.6	83.4	602
Итого за прием пищи:	550	18	18.43	76.65	544.47	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.87	44.53	399.71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.24	11.88	51.60	3
Итого за прием пищи:	550	18.09	18.41	76.65	544.65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	180	14.42	9.75	42.67	316.11	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	20	0.72	0.02	1.96	10.90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18.16	18.65	76.04	544.65	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6.18	0.86	6.70	59.26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6.08	7.98	20.25	177.14	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.50	18.28	76.60	544.92	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6.18	0.86	6.70	59.26	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5.62	7.83	17.67	163.63	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18	18.29	76.72	543.49	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12.1	16.95	28.98	316.87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.03	18.5	76.51	544.66	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9.66	11.49	26.2	246.85	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
Итого за прием пищи:	550	18	18.4	76.6	544	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10.72	12.36	35.83	297.44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	2.3	0.1	24.70	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18.07	18.39	76.64	544.35	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8.84	14.07	13.65	216.59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.06	3.20	33.08	181.36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.02	18.23	76.63	544.36	