

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2 пгт. Ноглики
_____ О.Л.Ратканова

**Цикличное 12-ти дневное меню
2-х разового питания детей
для 5—11-х классов**

2021—2022 гг.

Наименование блюда	Порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. Цен., ккал	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, 1 день						
Завтрак						
Горошек с кукурузой консервированные	100	0,60	1,36	16,18	156,70	Пром.
Макароны отварные с сыром	200	13,53	16,91	39,37	357,73	204
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	276
Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>550</i>	<i>18,61</i>	<i>18,77</i>	<i>89,17</i>	<i>671,33</i>	
Обед						
Помидор в с/с	100	0,53	0,08	4,95	147,80	пром
Суп гороховый	250	6,57	3,67	17,68	185,65	102
Плов из говядины	270	16,4	24,25	30,1	309,7	265
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	249
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>900</i>	<i>28,62</i>	<i>28,99</i>	<i>120,08</i>	<i>920,85</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>47,23</i>	<i>47,76</i>	<i>209,25</i>	<i>1592,18</i>	
1 неделя, 2 день						
Завтрак						
Каша манная молочная	250	7,53	7,83	40,28	281,25	181
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	28,20	155,20	379
Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	14
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	Пром
Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	Пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>595</i>	<i>19,34</i>	<i>18,20</i>	<i>91,35</i>	<i>635,47</i>	
Обед						
С-т из свежих огурцов	100	0,60	4,50	3,40	71,00	20
Борщ с капустой свежей и картофелем	250	4,32	4,90	15,20	112,25	82
Картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,12	312
Рулет с луком и яйцом	110	13,56	10,89	11,44	182,6	277
Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	348
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>920</i>	<i>27,48</i>	<i>27,18</i>	<i>117,09</i>	<i>854,51</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>46,82</i>	<i>45,38</i>	<i>208,44</i>	<i>1489,98</i>	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. — М.: Дели принт, 2005 г. — 544 с.

Наименование блюда	Порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. Цен., ккал	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, 3 день						
Завтрак						
Запеканка из творога	200	13,60	22,96	19,80	386,60	223
Сгущенное молоко	40	3	0,08	22,72	80,6	Пром
Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
Груша	100	1,28	0,28	11,57	69,12	338
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>580</i>	<i>21,57</i>	<i>23,72</i>	<i>83,28</i>	<i>671,44</i>	
Обед						
С-т из овощей	100	1,22	4,62	2,00	34,50	24
Суп картофельный с клецками	250	4,51	10,50	17,92	171,56	108
Гречка отварная	180	10,68	4,92	47,8	240,14	302
Печень по-строгановски	100	7,26	10,23	3,52	171	255
Компот из смородины	200	0,50	0,00	32,00	130,00	342
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>910</i>	<i>28,13</i>	<i>30,96</i>	<i>123,33</i>	<i>892,10</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>49,70</i>	<i>54,68</i>	<i>206,61</i>	<i>1563,54</i>	
1 неделя, 4 день						
Завтрак						
Каша Пшеничная молочная	250	5,40	5,37	42,83	248,35	173
Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	209
Какао	200	3,78	0,67	24,00	125,00	382
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	54,00	338
Бутерброд с сыром	40/5/15	5,80	8,30	14,83	147,00	3
<i>Итого за завтрак</i>	<i>650</i>	<i>20,38</i>	<i>19,34</i>	<i>91,76</i>	<i>637,35</i>	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,62	4,62	2,00	34,50	55
Суп с мясными фрикадельками	250/25	4,78	2,83	15,69	105,62	104
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,92	41,04	117,06	309
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	110/50	10,9	13	17,73	323,13	279
Компот из апельсин	200	0,08	0,00	27,08	108,60	346
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>995</i>	<i>27,46</i>	<i>32,06</i>	<i>123,63</i>	<i>833,81</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>47,84</i>	<i>51,40</i>	<i>215,39</i>	<i>1471,16</i>	

Наименование блюда	Порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. Цен., ккал	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, 5 день						
Завтрак						
Омлет	220	13,98	22,24	21,23	371,70	438
Икра кабачковая	100	0,53	0,083	4,95	70,83	Пром
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	276
Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>660</i>	<i>19,70</i>	<i>22,72</i>	<i>78,57</i>	<i>676,05</i>	
Обед						
Помидор свежий	100	1,20	0,20	4,60	26,00	Пром
Борщ с картофелем	250	2,05	5,00	19,65	131,75	83
Рис отварной	180	4,51	7,32	37,68	282,78	304
Котлета рыбная/соус сметанный	100/50	15,76	15,86	11,03	153,65	234
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	34,26	132,80	249
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>960</i>	<i>28,64</i>	<i>29,37</i>	<i>127,31</i>	<i>871,88</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>48,34</i>	<i>52,09</i>	<i>205,88</i>	<i>1547,93</i>	
1 неделя, 6 день						
Завтрак						
Оладьи с повидлом	200/30	14,60	17,72	66,08	486,00	401
Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	Пром
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	Пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>570</i>	<i>23,29</i>	<i>21,32</i>	<i>98,77</i>	<i>689,12</i>	
Обед						
Огурец соленый	100	0,80	0,20	3,20	18,00	70
Суп лапша домашняя	250	3,82	5,55	13,40	113,75	113
Картофель отварной	180	3,42	7,92	26,64	190,8	310
Котлета мясная/соус сметанный	100/30	13,32	13	17,38	240,5	268
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	34,26	132,80	249
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>940</i>	<i>26,48</i>	<i>27,66</i>	<i>114,97</i>	<i>840,75</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>49,77</i>	<i>48,98</i>	<i>213,74</i>	<i>1529,87</i>	

Наименование блюда	Порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. Цен., ккал	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, 7 день						
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая	250	9,62	7,90	39,25	267,90	173
Кофейный напиток	200	3,60	2,67	28,20	155,20	379
Апельсин	100	0,90	0,00	3,50	53,00	338
Бутерброд с повидлом	40/10/20	4,38	6,92	21,94	172,59	2
<i>Итого за завтрак</i>	620	18,50	17,49	92,89	648,69	
Обед						
Помидор в с/с	100	0,53	0,08	4,95	147,80	70
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,27	2,72	21,67	121,25	103
Рис	180	4,51	7,32	37,68	282,78	304
Фрикадельки в соусе	110/30	13,57	18,92	10,76	186,62	280
Компот из консервированных плодов (персик)	200	0,10	0,00	25,48	96,40	347
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	950	28,94	29,73	120,63	979,75	
<i>Итого за день</i>		47,44	47,22	213,52	1628,44	
2 неделя, 8 день						
Завтрак						
Макароны с сыром	200	13,53	15,91	34,11	357,73	204
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	276
Икра кабачковая	100	0,53	2,08	4,95	70,83	Пром
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пром
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	54,00	338
<i>Итого за завтрак</i>	640	18,15	18,79	77,65	616,08	
Обед						
Салат из редиса и огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	3,80	91,00	31
Рассольник ленинградский	250	2,10	5,10	20,50	136,25	96
Жаркое по-домашнему	300	19,72	14,56	57	381,6	259
Компот из яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	930	28,34	27,75	130,39	870,35	
<i>Итого за день</i>		46,49	46,54	208,04	1486,43	

Наименование блюда	Порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. Цен., ккал	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, 9 день						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200/30	13,80	19,09	44,05	423,03	224
Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	Пром
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>570</i>	<i>22,49</i>	<i>22,69</i>	<i>76,74</i>	<i>626,15</i>	
Обед						
Салат из свежего помидора со сладким перцем	100	1,10	6,00	5,50	80,00	27
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,92	11,50	96,75	88
Гречка	180	10,68	4,92	47,8	240,14	302
Гуляш	120	8,48	11,68	4,44	160,8	260
Компот из плодов консервированных (груша)	200	0,10	0,00	25,48	96,40	347
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>930</i>	<i>25,92</i>	<i>28,21</i>	<i>114,81</i>	<i>818,99</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>48,41</i>	<i>50,90</i>	<i>191,55</i>	<i>1445,14</i>	
2 неделя, 10 день						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшена и риса	250	9,00	14,80	21,00	274,55	173
Какао	200	3,78	0,67	24,00	125,00	382
Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	14
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	Пром
Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	338
<i>Итого за завтрак</i>	<i>600</i>	<i>17,54</i>	<i>24,07</i>	<i>88,02</i>	<i>668,07</i>	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00	50
Суп гороховый	250	6,57	3,67	17,68	185,65	102
Картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,12	312
Тефтели рыбные/соус сметанный с томатом	100/30	9,69	10,72	11,26	179,83	239
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	34,26	132,80	249
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>940</i>	<i>30,02</i>	<i>30,40</i>	<i>115,07</i>	<i>940,30</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>47,56</i>	<i>54,47</i>	<i>203,09</i>	<i>1608,37</i>	

Наименование блюда	Порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. Цен., ккал	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, 11 день						
Завтрак						
Омлет сыром	200	16,69	21,64	23,16	326,60	211
Горошек консервированный с кукурузой	100	0,47	1,36	16,18	156,70	Пром
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	276
Груша	100	1,28	0,28	11,57	69,12	338
Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>640</i>	<i>22,13</i>	<i>23,68</i>	<i>79,70</i>	<i>685,94</i>	
Обед						
Винегрет	100	1,40	0,85	11,60	43,00	67
Суп картофельный с клецками	250	4,51	10,50	17,92	161,56	108
Рис отварной	180	4,51	7,32	37,68	282,78	304
Куры тушеные с соусе сметанном	110	11,54	14,28	9,48	83,92	290
Сок	200	1,00	0,10	15,80	76,60	Пром
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>890</i>	<i>26,92</i>	<i>33,74</i>	<i>110,51</i>	<i>792,76</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>49,05</i>	<i>57,42</i>	<i>190,21</i>	<i>1478,70</i>	
2 неделя, 12 день						
Завтрак						
Оладьи со сгущенным молоком	200/30	14,61	17,72	68,08	503,05	401
Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	пром
Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	Пром
<i>Итого за завтрак</i>	<i>560</i>	<i>22,51</i>	<i>21,22</i>	<i>95,94</i>	<i>682,79</i>	
Обед						
Огурец соленый	100	0,80	0,20	3,20	18,00	70
Суп картофельный	250	3,82	5,55	13,40	133,75	97
Голубцы ленивые	200/30	19,44	22,25	57,04	438,77	287
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	34,26	132,80	249
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Пром
Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	пром
<i>Итого за обед</i>	<i>860</i>	<i>29,18</i>	<i>28,99</i>	<i>127,99</i>	<i>868,22</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>51,69</i>	<i>50,21</i>	<i>223,93</i>	<i>1551,01</i>	