

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово



Д.С. Багаутдинов

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет ,
с 11 лет и старше
Категория: для учащихся 5-11 классов**

для МБОУ СОШ с. Верхнеиткулово на 2020/2021 учебный год

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У					
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
завтрак:												
Каша рисовая молочная	200	200	5,73	5,73	7,73	7,73	39,73	39,73	253	253	Д07Е019	Д07Е019
Сыр порционно	10	10		3	1	1	2	2	40,8	40,8	Д04МА19	Д04МА19
Чай фруктовый	200	200	0,18	0,18	0,02	0,02	11,3	11,3	69	69	Ш07ЧС21	Ш07ЧС21
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
Йогурт питьевой	100	100	4,1	4,1	3,2	3,2	10	10	98	98	Д04ЙГ19	Д04ЙГ19
Всего завтрак:	540	540	16,29	16,29	12,85	12,85	75,51	75,51	529,8	529,8		
обед:												
Маринад овощной	40	40	0,45	0,45	3,55	3,55	3,95	3,95	49,5	49,5	ТК №51	ТК №51
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	200	1,73	1,73	10,67	10,67	25,33	25,33	244	244	Д07ДГ19	Д07ДГ19
Жаркое по домашнему	150	30/170	15,8	26	15,9	28	15,3	24	261	452	Д07ДГ19	Д07ДГ19
компот из св плодов	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	640	490	24,68	34,88	31,72	43,82	93,65	102,35	785,5	976,5		
Всего за день:	1180	1030	40,97	51,17	44,57	56,67	169,16	177,86	1315,3	1506,3		

день 2 (вторник)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У					
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
завтрак:												
Макаронные изделия отворные	150	180	5,37	5,37	4,25	4,25	33,38	33,38	196	196	Д07ЕЯ19	Д07ЕЯ19
Котлеты куриные с соусом	60/25	100/50	12,08	12,08	6,18	6,18	10,15	10,15	145	145	М07КБКК	М07КБКК
Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	5	5	18	18	75	75	Ш07ТЭШК	Ш07ТЭШК
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
масло сливочное (порциями)	8	8	0,64	0,64	0,64	0,64	5,6	5,6	62	62	Д05МП18	Д05МП18
Всего завтрак:	388	418	23,37	23,37	16,97	16,97	79,61	79,61	547	547		
обед:												
Соленый огурец (термообработка)	40	40	0,81	0,81	0,8	0,8	9	9	48	48	–	–
Суп картофельный с лапшей домашней	200	200	27	27	9,33	9,33	38,67	38,67	244	244	Д07ДМ19	Д07ДМ19
Плов из птицы	150	150	14,2	14,2	18,4	18,4	23,7	23,7	320	320	Д07КЛ19	Д07КЛ19
Кисель Витаминизированный	200	200	4	4	0	0	25	25	80	80	ТК №77	ТК №77
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	640	640	51,71	51,71	30,08	30,08	117,94	117,94	813	813		
Всего за день:	1028	1058	75,08	75,08	47,05	47,05	197,55	197,55	1360	1360		

день 3 (среда)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У					
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
завтрак:												
Запеканка из творога с киселем	100/25	100/25	18,25	18,25	5	5	23	23	295	295	ЛО7ИС20	ЛО7ИС20
чай фруктовый	200	200	12	12	0,02	0,02	9,9	9,9	35	35	Ш07ЧЧ21	Ш07ЧЧ21
масло сливочное порционно	8	10	0,64	0,64	0,64	0,64	5,6	5,6	62	62	ЛО5МП1R	ЛО5МП1R
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	40	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
фрукт	75	75	0,3	0,3	0,9	0,9	7,35	7,35	34,78	34,78	ЛО7ФРУК	ЛО7ФРУК
Всего завтрак:	313	325	34,47	34,47	7,46	7,46	58,33	58,33	495,78	495,78		
обед:												
Свекла отварная	40	40	0,6	0,6	0	0	2,9	2,9	14	14	ЛО7АЛ19	ЛО7АЛ19
Суп картофельный с рисовой крупой с	200	200	1,73	1,73	10,67	10,67	28	28	225	225	ДО7АА19	ДО7АА19
Картофель отварной с маслом	150	200	3	3	3,3	3,3	22,5	22,5	134	134	ДО7АА19	ДО7АА19
Котлеты рубленые из куриного филе	60	60	7,5	7,5	10,6	10,6	7,6	7,6	157	157	ЛО7КККК	ЛО7КККК
компот из свежих плодов витаминизированный	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	ДО7ЖИ20	ДО7ЖИ20
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО7ЖИ20	ДО7ЖИ20
Всего обед:	700	750	19,53	19,53	26,17	26,17	110,07	110,07	761	761		
Всего за день:	1013	1075	54	54	33,63	33,63	168,4	168,4	1256,78	1256,78		

Сезон: весенне-летний Категория: обучающиеся 11-12 лет, с 11 лет и старше
 день 4 (четверг)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
	от 7 до 11 лет 11 лет и старше		Б		Ж		У		от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
			от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше				
завтрак:												
Плов из птицы	180	180	17,04	17,04	22,08	22,08	28,44	28,44	384	384	Д07КЛ19	Д07КЛ19
Какао с молоком	200	200	2,4	2,4	2,3	2,3	10,2	10,2	69	69	М07ЖЛ 60	М07ЖЛ 60
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
Сыр порционно	10	20	3	3	1	1	2	2	40,8	40,8	Л04МА19	Л04МА19
Всего завтрак:	420	430	25,72	25,72	26,28	26,28	53,12	53,12	562,8	562,8		
обед:												
Икра морковная /салат морковный (урожай	40	40	0,3	0,3	1,4	1,4	3,3	3,3	27	27	Д07АЖ19	Д07АЖ19
Борщ из свеж.капусты картофеля сметаной	200	200	1,33	1,33	12	12	38,53	38,53	252	252	Д07АЖ19	Д07АЖ19
Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,72	6,72	4,32	4,32	27,68	27,68	179	179	Д12ЕСМИ	Д12ЕСМИ
Гуляш из отворного мяса	25/25	40/40	7,05	12,25	7,01	13,36	1,6	2,83	99,5	180,5	ТК №97 Партнер	ТК №97 Партнер
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	9,9	9,9	35	35	Ш07ИЯ19	Ш07ИЯ19
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	640	640	21,2	26,4	26,3	32,65	102,58	103,81	713,5	794,5		
Всего за день:	1060	1070	46,92	52,12	52,58	58,93	155,7	156,93	1276,3	1357,3		

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У					
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
завтрак:												
Картофельное пюре	150	180	3	3,6	4,63	5,56	20,13	24,16	136	163	Д07ЕВ19	Д07ЕВ19
Тефтели из говядины с рисом	60	60	9,36	9,36	12,96	12,96	9,96	9,96	196	196	ТКС№11 «партнер»	ТКС№11 «партнер»
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	9,9	9,9	35	35	Ш 07 ИЯ 19	Ш 07 ИЯ 19
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
фрукт	75	–	0,3		0,9		7,35		34,78		ЛЮ7ФРУК	
Всего завтрак:	515	470	16,04	16,34	19,41	19,44	59,82	56,5	470,78	463		

обед:

алат луковый (термообработка) / морковь с сахаром (Урожай 2021 г)	40	40	0,81	0,81	1,8	1,8	5,8	5,8	40	40	Д07МХ19	Д07МХ19
уп картофеля с клетчаткой с мясом	200		1,33	1,33	33,33	33,33	37,33	37,33	265	265	Д07ДН 19	Д07ДН 19
Рыба (минтай) запеченная с картофелем	150		13,36	13,36	10,18	10,18	11,27	11,27	191	191	Д07Б019	Д07Б019
Компот из свежих плодов	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
еб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	640	290	22,2	22,2	46,91	46,91	103,47	103,47	727	727		

Форм: весовые-ленин материал. оу тахисел лшл оу деллел /-11 лет, с 11 лет и старше
 день 6 (понидельник)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У					
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
завтрак:												
Каша Дружба молочная	200	180	3	3	4,63	4,63	20,13	20,13	136	136	Д07ЕС19	Д07ЕС19
Чай с сахаром	200	60	9,36	9,36	12,96	12,96	9,96	9,96	196	196	Ш 07 ИЯ 19	Ш 07 ИЯ 19
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
Сыр порционно	10	20	3	3	1	1	2	2	40,8	40,8	Л04МА19	Л04МА19
Кисломолочный продукт (л/детского пит.)	100	100	4,1	4,1	3,2	3,2	10	10	98	98	Д04ИГ19	Д04ИГ19
Всего завтрак:	540	390	22,74	22,74	22,69	22,69	54,57	54,57	539,8	539,8		

обед:												
Икра морковная /салат морковный (урожаи 2021 г)	40	40	0,3	0,3	1,4	1,4	3,3	3,3	27	27	Д07АЖ19	Д07АЖ19
Суп картофельный с пшенной крупой	200	200	1,73	1,73	10,67	10,67	25,33	25,33	244	244	Д07ДГ19	Д07ДГ19
Картофельное пюре	150	180	3	3,6	5,56	5,56	20,13	24,16	136	163	Д07ЕВ19	Д07ЕВ19
Гуляш из отворного мяса	25/25	35/35	7,05	7,05	7,1	7,1	1,6	1,6	99,5	99,5	тк №97 «Партнер»	тк №97 «Партнер»
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	Д07ЖИ20	Д07ЖИ20
Всего обед:	440	470	17,78	18,38	25,35	26,28	71,93	75,96	627,5	654,5		
Всего за день:	980	860	40,52	41,12	48,04	48,97	126,5	130,53	1167,3	1194,3		

Сезон. Весенне-летний рацион. Суточная норма
 день 7 (вторник)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У					
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше
			лет	лет	лет	лет	лет	лет				
завтрак:												
Птица тушеное с овощами	30/150	30/150	17,46	17,46	11,61	11,61	18,27	18,27	253,8	253,8	Д07ЕС19	Д07ЕС19
Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	5	5	18	18	75	75	Ш07ТЭШК	Ш07ТЭШК
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
масло сливочное (порциями)	8	8	0,64	0,64	0,64	0,64	5,6	5,6	62	62	Д05МП18	Д05МП18
Всего завтрак:	238	238	23,38	23,38	18,15	18,15	54,35	54,35	459,8	459,8		
обед:												
Салат из свеклы	40	40	0,55	0,55	3,3	3,3	2,65	2,65	42	42	тк-№:53 «Партнер»	тк-№:53 «Партнер»
Суп рыбный	200	200	6,32	6,32	16	16	22,01	22,01	167	167	Д07СПЕР	Д07СПЕР
Макаронные изделия отварные	150	180	5,37	5,37	4,25	4,25	33,38	33,38	196	196	Д07ЕЯТ9	Д07ЕЯТ9
Мясо тушеное с овощами	25/25	20/25	14,71	14,71	16,31	16,31	6,12	6,12	230	230	Д07БЕЕ19	Д07БЕЕ19
Кисель витаминизированный «С»	200	200	4	4	0	0	25	25	80	80	ТК №77	ТК №77
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	640	670	36,65	36,65	41,41	41,41	110,73	110,73	836	836		
Всего за день:	878	908	60,03	60,03	59,56	59,56	165,08	165,08	1295,8	1295,8		

день 8 (среда)

с 11.00 до 12.00, с 11.00 до 12.00

Прием пищи	Выход блюда				Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры (в ТК)	
	от 7 до 11 лет		11 лет и старше		Б		Ж		У		от 7 до 11 лет		11 лет и старше	
завтрак:														
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	10,4	10,4	6,8	6,8	6,8	45,4	45,4	288	288	Т К №183 (партнер)	Т К №183 (партнер)	Т К №183
Гуляш из отворного мяса	25/25	30/25	7,05	7,05	7,1	7,1	7,1	1,6	1,6	99,5	99,5	ТК № 97 «Партнер»	ТК № 97 «Партнер»	ТК № 97
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94	Т К №304 (партнер)	Т К №304 (партнер)	Т К №304
Всего завтрак:	410	410	23,63	23,63	17,6	17,6	17,6	74,38	74,38	550,5	550,5			
обед:														
Икра морковная /салат морковный (урожай 2021 г)	40	40	0,3	0,3	1,4	1,4	1,4	3,3	3,3	27	27	Д07АЖ19	Д07АЖ19	Д07АЖ19
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	200	1,73	1,73	10,67	10,67	10,67	25,33	25,33	244	244	Д07ДГ19	Д07ДГ19	Д07ДГ19
Пюре гороховое	150	150	14,35	14,35	4,7	4,7	4,7	33,7	33,7	237	237	ТК № 178 «Партнер»	ТК № 178 «Партнер»	ТК № 178
Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	45/30	8,76	8,76			0	0	0	0	0			0
Напиток из свежих плодов витаминизированный	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68	ТК № 311 «Партнер»	ТК № 311 «Партнер»	ТК № 311
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	640	640	31,04	31,04	18,42	18,42	18,42	101,1	101,1	697	697			
Всего за день:	1050	1050	54,67	54,67	36,02	36,02	36,02	175,48	175,48	1247,5	1247,5			

день 9 (четверг)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры (в ТК)		
	от 7 до 11 лет старше		Б		Ж		У		от 7 до 11 лет старше		от 7 до 11 лет старше		от 7 до 11 лет старше	
			от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше						
завтрак:														
Макароные изделия отварные	150	180	5,37	5,37	4,25	4,25	33,38	33,38	196	196	Д07ЕЯ19	Д07ЕЯ19		
Куриное филе тушенное с овощами	50	50	11,35	11,35	14,63	14,63	1,87	1,87	185	185	Д07ЖС19	Д07ЖС19		
Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	9,3	9,3	37	37	ТК№ 302 «Партнер»	ТК№ 302 «Партнер»		
Хлеб Ржано-Пшеничный	30	30	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ		
Масло сливочное порционно	8	10	0,64	0,5	0,64	0,9	5,6	2	62	67	Л05МП1R	Л05МП1R		
Всего завтрак:														
	438	470	20,74	20,6	20,42	20,68	62,63	59,03	549	554				
обед:														
Свекла отварная	40	50	0,6	0,6	0	0	2,9	2,9	14	14	Д07 АД19	Д07 АД19		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	200	1,47	1,47	9,33	9,33	37,33	37,33	244	244	Д07ДА19	Д07ДА19		
Плов из птицы	150	150	14,3	14,3	18,4	18,4	23,7	23,7	320	320	Д07КЛ19	Д07КЛ19		
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20		
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20		
Всего обед:														
	640	650	23,07	23,07	29,33	29,33	113	113	809	809				
Всего за день:	1078	1120	43,81	43,67	49,75	50,01	175,63	172,03	1358	1363				

день 10 (пятница)

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры (в ТК)	
			Б		Ж		У						
	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	от 7 до 11 лет	11 лет и старше	
завтрак:													
Картофельное пюре	150	150	3	3	4,63	4,63	20,13	20,13	136	136	136	Д07ЕВ19	Д07ЕВ19
Котлеты рыбные	60	60	9,72	9,72	6,84	6,84	8,28	8,28	134	134	134	Д07БИ19	Д07БИ19
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	9,9	9,9	35	35	35	Ш07ИЯ19	Ш07ИЯ19
Хлеб Ржано-Пшеничный витаминный	30	40	3,28	3,28	0,9	0,9	12,48	12,48	69	69	69	СПРЕБРЖ	СПРЕБРЖ
фрукт	75	75	0,3	0,3	0,3	0,3	7,35	7,35	34,78	34,78	34,78	Л07ФРУК	Л07ФРУК
Всего завтрак:	515	525	16,4	16,4	12,69	12,69	58,14	58,14	408,78	408,78	408,78		
обед:													
Салат «Школьный»	40	40	0,6	0,6	2,95	2,95	2,55	2,55	39	39	39	ТК №32 «Партнер	ТК №32 «Партнер
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	12	12	16	16	44	44	220	220	220	Д07ДЛ19	Д07ДЛ19
Мясо тушеное с овощами	25/25	25/50	14,71	14,71	16,31	16,31	6,12	6,12	230	230	230	Д07ЕЕ19	Д07ЕЕ19
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	110	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	50	5,7	5,7	1,55	1,55	21,57	21,57	121	121	121	ДО 7ЖИ20	ДО 7ЖИ20
Всего обед:	490	490	34,01	34,01	36,86	36,86	101,74	101,74	720	720	720		
Всего за день:	1005	1015	50,41	50,41	49,55	49,55	159,88	159,88	1128,78	1128,78	1128,78		