

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ №2 с. Верхние Киги

Набиуллина Л.Ф./

« 04 »



2026 год

Основное (организованное) меню
для организации питания обучающихся
в лагере с дневным пребыванием
в период летних каникул

МОБУ СОШ №2 с. Верхние Киги

**Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания в ЛОУ 2026**

Рацион: 7-11	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п.п. 8.2.1.- 8.1.2. 3- 8.1.2.4.	Б 77+10%= 84,7	Ж 79+10%=86,9	У 335+10%=368 ,5	
Завтрак - 25 %	21,18	21,73	92,13	646,25
Обед - 35%	29,64	30,41	128,97	904,75
Итого - 60%	50,82	52,14	221,1	1551

**Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания в ЛОУ**

Рацион: 12-18	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 2720+10%=2992
СанПиН 2.3/2.4..3590-20 п.п. 8.2.1.- 8.1.2. 3- 8.1.2.4.	Б 90+10%=99	Ж 92+10%=101, 2	У 383+1 0%=4 21,3	
Завтрак - 25 %	24,75	25,3	105,3 3	748
Обед - 35%	34,65	35,42	147,4 5	1047,2
Итого - 60%	59,4	60,72	252,7 8	1795,2

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Рацион
: 7-11

День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
445,20	Биточки рыбные с томатным соусом	50/30	5,70	5,37	7,04	103,00
175,01	Каша пшенная рассыпчатая	160/5	5,92	5,61	33,43	199,29
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
4,00	Бутерброд с повидлом	80	6,57	10,49	23,12	214,25
Итого за Завтрак		615	21,25	21,89	92,57	646,74
Обед						
14,10	Салат из свежих огурцов	80	0,60	3,60	2,40	44,00
56,10	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,10	9,10	89,0
118,45	Рагу овощное с мясом птицы	180	19,59	23,21	29,30	361,53
305,12	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	24,5	115
№368	Свежие фрукты (Виноград)	150	0,90	0,90	23,10	103,50
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за Обед		890	29,69	30,61	128,80	905,03
Итого за день		1505	50,94	52,50	221,37	1551,77

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18 лет

День: 1

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	80/40	8,24	8,24	14,33	171,56
175,02	Каша пшенная рассыпчатая	180/5	6,64	6,30	37,40	223,45
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
4,00	Бутерброд с повидлом	80	6,57	10,49	23,12	214,25
Итого за Завтрак		725	24,95	25,53	105,35	748,26
Обед						
14,20	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55,00
56,20	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,50	11,80	111,0
118,46	Рагу овощное с мясом птицы	200	23,75	26,39	37,05	436,65
№369	Свежие фрукты (Виноград)	200	1,20	1,20	30,80	138,00
305,12	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	24,5	115
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за Обед		960	34,85	35,39	147,55	1047,65
Итого за день		1685	59,80	60,92	252,90	1795,91

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион

: 7-11

День: 2

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
559,10	Бризоль из птицы	90	10,83	16,1	12,44	257,55
646,10	Картофель по деревенски	150	5,7	5,25	40,7	205,8
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		550	21,19	21,97	92,90	646,45
Обед						
13,10	Салат из свежих помидоров	80	0,70	3,60	3,60	51,00
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,55	4,08	8,02	75,64
112,12	Плов из говядины	190	17,43	21,68	31,07	395,34
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
Итого за Обед		785,00	29,98	30,56	128,9 9	904,98
Итого за день		1335,00	51,17	52,53	221,8 9	1551,43

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет

День: 2

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	
--	--------------------------------	--	----------------------	--

№ реп.		Масса порции	Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
559,20	Бризоль из птицы	100	12,84	18,6	13,82	297,84
646,20	Картофель по деревенски	180	6,84	6,3	50,59	258,38
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		630	24,78	25,60	105,69	748,12
Обед						
13,10	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	3,60	63,00
56,65	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/8	3,01	5,10	10,08	99,80
112,12	Плов из говядины	220	21,70	24,59	47,31	501,58
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
Итого за Обед		888	34,91	35,39	147,29	1047,38
Итого за день		1518	59,69	60,99	252,98	1795,50

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион

: 7-11

Неделя:

День: 3

1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
605,1	"Ежики" куриные	90	11,18	9,24	7,76	156,25
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
Итого за Завтрак		605,00	21,48	21,75	92,22	646,65
Обед						
45,1	Салат с сыром	80	5,19	10,42	2,89	128,36
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
103,00	Фрикадельки мясные	60/30	8,33	8,9	7,16	141,87
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			29,45	30,45	128,9	904,76
835					9	
Итого за день		1440,00	50,93	52,20	221,2	1551,41
					1	

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18 лет

День: 3

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	
--	--------------------------------	--	----------------------	--

№ реп.		Масса порции	Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
605,2	"Ежики" куриные	100	14,10	11,14	12,83	210,10
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	45,22	258,2
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
Итого за Завтрак		645	24,78	25,34	105,4 3	748,20
Обед						
45,2	Салат с сыром	100	7,20	11,57	4,20	158,00
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,46	5,65	7,27	88,94
103,30	Фрикадельки мясные	70/30	9,30	9,90	7,95	157,63
610,1	Рис припущенный	200	4,70	5,83	56,23	293,69
281,00	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
420,12	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,5	33	156
Итого за Обед		978	34,66	35,45	147,4 5	1047,26
Итого за день		1581	59,44	60,76	252,8 8	1795,38

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион

: 7-11

День: 4

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
138,24	Картофельное пюре	180	3,20	5,50	22,00	197,00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50,00	4,00	0,50	27,50	130,00
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	6,20
Итого за Завтрак		830	21,23	21,91	92,66	646,01
Обед						
14,10	Салат из свежих огурцов	80	0,60	3,60	2,40	44,00
56,10	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,10	9,10	89,0
118,45	Рагу овощное с мясом птицы	180	19,59	23,21	29,30	361,53
305,12	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	24,5	115
№368	Свежие фрукты (Виноград)	150	0,90	0,90	23,10	103,50
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за Обед		890	29,69	30,61	128,80	905,03
Итого за день		1720	50,92	52,52	221,46	1551,04

Рацион: 12-18

День: 4

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,4	Биточки мясные с томатным соусом	70/50	12,29	14,28	14,37	255,19
138,25	Картофельное пюре	220	4,50	6,64	29,18	226,62
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50,00	4,00	0,50	27,50	130,00
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	6,20
		890	24,85	25,43	105,34	748,29
Итого за Завтрак						
Обед						
14,20	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55,00
56,20	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,50	11,80	111,0
118,46	Рагу овощное с мясом птицы	200	23,75	26,39	37,05	436,65
№369	Свежие фрукты (Виноград)	200	1,20	1,20	30,80	138,00
305,12	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	24,5	115
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00
		1030	34,85	35,39	147,55	1047,65
Итого за Обед						
		1920	59,70	60,82	252,89	1795,94
Итого за день						

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион

: 7-11

День: 5

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
445,20	Биточки рыбные с томатным соусом	50/30	5,70	5,37	7,04	103,00
175,01	Каша пшенная рассыпчатая	160/5	5,92	5,61	33,43	199,29
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
4,00	Бутерброд с повидлом	80	6,57	10,49	23,12	214,25
Итого за Завтрак		615	21,25	21,89	92,57	646,74
Обед						
36,1	Салат "Мазайка"	80	1,1	6,7	6,5	91
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,38	4,66	7,83	70,67
103,00	Фрикадельки мясные	85/35	14,12	12,10	8,20	165,28
138,24	Картофельное пюре	180	3,20	5,50	22,00	197,00
294	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,20	68,0
369,00	Свежие фрукты (Банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			29,70	30,46	128,6	904,95
975					3	
Итого за день		1590	50,95	52,35	221,2	1551,69
					0	

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: 12-18

День: 5
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	80/40	8,24	8,24	14,33	171,56
175,02	Каша пшенная рассыпчатая	180/5	6,64	6,30	37,40	223,45
282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	9,70	39,00
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
4,00	Бутерброд с повидлом	80	6,57	10,49	23,12	214,25
Итого за Завтрак		725	24,95	25,53	105,35	748,26
Обед						
36,2	Салат "Мазайка"	100	1,4	8,4	8,2	114
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,46	5,65	7,27	88,94
103,10	Фрикадельки мясные	100/40	16,99	12,90	10,40	198,66
138,25	Картофельное пюре	220	4,50	6,64	29,18	226,62
294	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,20	68,0
369,00	Свежие фрукты (Банан)	140	2,10	0,70	29,40	133,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			34,85	35,29	147,55	1047,22
1148						
Итого за день		1902	59,80	60,82	252,90	1795,48

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион

: 7-11

День: 6

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	5,77	4,86	21,48	142,56
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
401,07	Масло сливочное	6	0,05	3,35	0,1	39,66
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
369,00	Фрукт свежий (виноград)	150	0,9	0,9	23,1	104
Итого за Завтрак			21,25	21,52	92,47	646,90
711						
Обед						
42,1	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51
131,67	Плов из мяса птицы	200	17,75	22,05	53,13	471,84
281,00	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,2	5,5	38,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,20	0,40	22,00	104,00
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			29,21	30,51	128,9	904,35
845						
Итого за день		1556	50,46	52,03	221,4	1551,24
					6	

Рацион: 12-18

День: 6

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	80/40	13,16	14,72	14,12	238,64
302,20	Каша гречневая вязкая с маслом	200/8	5,78	5,89	27,00	180,10
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
401,07	Масло сливочное	6	0,05	3,35	0,1	39,66
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
369,00	Фрукт свежий (виноград)	150	0,9	0,9	23,1	104
Итого за Завтрак			24,99	25,56	105,29	748,56
Обед						
42,2	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54
67,30	Свекольник со сметаной	250/8	2,34	5,23	14,40	122,70
131,68	Плов из мяса птицы	220	21,05	25,14	58,44	519,02
281,00	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
369,00	Фрукт свежий (мандарин)	200	1,60	0,4	11,0	76,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,12	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед			34,89	35,37	147,24	1046,72
Итого за день		1882	59,88	60,93	252,53	1795,28

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион

: 7-11

День: 7

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
605,1	"Ежики" куриные	90	11,18	9,24	7,76	156,25
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
Итого за Завтрак		605,00	21,48	21,75	92,22	646,65
Обед						
45,1	Салат с сыром	80	5,19	10,42	2,89	128,36
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67
103,00	Фрикадельки мясные	60/30	8,33	8,9	7,16	141,87
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86
281	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			29,45	30,45	128,9	904,76
835					9	
Итого за день		1440,00	50,93	52,20	221,2	1551,41
					1	

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

День: 7

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,19	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,54	10,84	10,22	172,84
217,02	Макароны, отварные с овощами	250	9,41	12,11	35,90	289,29
281,00	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
№368	Свежие фрукты (Банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого за Завтрак		700	24,85	25,35	105,8 2	748,13
Обед						
45,2	Салат с сыром	100	7,20	11,57	4,20	158,00
54,46	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,46	5,65	7,27	88,94
103,30	Фрикадельки мясные	70/30	9,30	9,90	7,95	157,63
610,1	Рис припущенный	200	5,03	5,83	56,23	293,69
281,00	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
420,12	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,5	33	156
Итого за Обед		978	34,99	35,45	147,4 5	1047,26
Итого за день		1678	59,84	60,80	253,2 7	1795,39

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион
: 7-11

День: 8
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,4	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	8,97	10,71	7,98	164,28
164,1	Запеканка картофельная с овощами	150/40	5,06	7,50	42,70	250,09
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50,00	4,00	0,50	27,50	130,00
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
Итого за Завтрак		630	21,23	21,91	92,66	646,27
Обед						
10,10	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,50	3,70	7,70	69,00
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
595,50	Нагеттсы из мяса птицы с соусом	90	11,54	9,45	9,15	157,62
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
305,12	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	24,5	115
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	17	78
421,14	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		845	29,65	30,91	128,8 2	905,03
Итого за день		1475	50,88	52,82	221,4 8	1551,04

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

День: 8
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,4	Биточки мясные с томатным соусом	70/50	12,19	14,08	17,91	253,3
164,1	Запеканка картофельная с овощами	150/40	5,06	7,50	42,70	250,09
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	55,00	4,40	0,65	30,25	143,00
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
		700	24,85	25,43	105,34	748,29
Итого за Завтрак						
Обед						
10,20	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,28	87,00
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	5,55	19,49	142,91
595,60	Нагеттсы из мяса птицы с соусом	100	12,99	11,24	9,15	191,54
211,08	Макаронные изделия отварные с маслом	170/5	6,37	5,77	35,52	209,2
401,09	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	24,5	115
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3	0,4	22,0	104
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
		935	34,95	35,46	147,64	1047,65
Итого за Обед						
		1825	59,80	60,89	252,98	1795,94
Итого за день						

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион

: 7-11

День: 9

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	13,2
559,10	Бризоль из птицы	90	10,83	16,1	12,44	257,55
646,10	Картофель по деревенски	150	5,7	5,25	40,7	205,8
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		550	21,19	21,97	92,90	646,45
Обед						
14,1	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
56,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	9,1	89
555,1	Чиполлетти из говядины	90	11,45	10,26	9,9	160,51
289,1	Гратен	150	5,9	13,4	23,48	228,39
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
420,12	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,5	33	156
Итого за Обед		840	29,75	30,46	128,9 8	904,9
Итого за день		1390	50,94	52,43	221,8 8	1551,35

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

День: 9

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	Огурцы свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
559,20	Бризоль из птицы	100	12,84	18,6	13,82	297,84
646,20	Картофель по деревенски	180	6,84	6,3	50,59	258,38
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		630	24,78	25,60	105,69	748,12
Обед						
14,2	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
56,2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	11,8	111
555,2	Чиполлетти из говядины	100	13,62	11,33	11	199,3
289,2	Гратен	180	7,97	15,92	26,62	279,35
305,12	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	34,17	115
421,17	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	60	4,8	0,6	27,6	132
420,12	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,5	33	156
Итого за Обед		950	34,69	35,35	147,19	1047,65
Итого за день		1580	59,47	60,95	252,88	1795,77

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион:
7-11

День: 10

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
605,1	"Ежики" куриные	90	11,18	9,24	7,76	156,25
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
Итого за Завтрак		605,00	21,48	21,75	92,22	646,65
Обед						
13,1	Салат из свежих помидоров	80,00	0,70	3,60	3,60	51,00
75,00	Куллама (мясо с салмой)	210	11,33	8,56	32,85	263,55
97,67	Жаркое по-домашнему	210	13,43	17,29	24,64	299,31
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	31,20	121,00
369,00	Фрукты свежие (Яблоко)	150,00	0,60	0,60	14,70	66,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед		900,00	29,76	30,55	128,9 9	904,86
Итого за день		1505	51,24	52,30	221,2 1	1551,51

Основное (организованное) 2-х недельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
605,2	"Ежики" куриные	100	14,10	11,14	12,83	210,10
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,20	6,00	45,22	258,2
283	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90
401,09	Масло сливочное	10	0,076	7,3	0,1	66
369,00	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
Итого за Завтрак		645	24,78	25,34	105,43	748,20
Обед						
13,2	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	4,50	63,00
75,01	Куллама (мясо с салмой)	250	13,84	10,97	44,31	332,86
97,68	Жаркое по-домашнему	230	15,11	18,94	24,94	334,81
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
369,00	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00
Итого за Обед		920	34,95	35,61	147,15	1047,67
Итого за день		1565	59,73	60,95	252,58	1795,87

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью _____

() листа (-ов)

Директор МОБУ СОШ №2
с.Верхние Киги МР Кигинский
район РБ

« 20 » г.
Л.Ф.Набиуллина

