

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
_____/О.П. Туровская/
Приказ № 60/2 от «28» августа 2023г.

Двухнедельное меню для учащихся 8 -15 лет
МКОУ «Усть- Мосихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1								
День 1	Каша вязкая кукурузная	250	9	11,5	55	359,8	54-2к	
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	Итого:	505	12,8	19,1	83,9	559,3		
Обед	Нарезка из свежих огурцов	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з	
	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
	Гуляш	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з	
		Итого:	815	39,2	31,9	90,7	820,3	
		Итого:	1320	52	51	174,6	1379,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2	Каша пшенная молочная вязкая	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	Итого:	575	12,5	18,3	78,1	526,6	
Обед	Свекольник	200	4,6	2,6	10,9	85,8	54-23с
	Курица, тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
		Итого	845	31	22,4	89,5	686
		1420	43,5	40,7	167,6	1212,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I			белки	жиры	углеводы		
День 3	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого:	455	14,2	16,7	66,8	475,3	
	Щи из свежей капусты	200	4,6	5,6	5,7	92,2	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	54-7м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Сыр порционный	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Итого	735	43,6	35	99,2	898,1	
		1190	57,8	51,7	166	1373,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I			белки	жиры	углеводы		
День 4	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Итого:	465	16,5	11,4	73,3	475,3	
Обед	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8	71,2	54-17с
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	22	5,5	295,8	54-9р
	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Нарезка из помидоров	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Итого	765	28,4	38,3	87,4	808	

	Итого:	1230	44,9	49,7	160,7	1283,3	
--	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День 5	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого:	505	10	14,9	58,8	409,5	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9	54-13г
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	пром
	Итого	785	45,4	17,6	101,4	766,7	
	Итого:	1290	55,4	32,5	160,2	1176,2	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	54-19к
Завтрак	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2ХН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Итого:	465	14,5	6,8	61,6	378,2	
Обед	Суп с клёцками	200	4,6	3,3	11,4	93,5	
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,1	54-6м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром

	Итого:	625	34	23,8	89,2	706,7	
		1090	48,5	30,6	150,8	1084,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2			белки	жиры	углеводы		
День 2	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого:	505	10,3	14,5	64,7	430,1	
Обед	Суп –лапша с фрикадельками	200	5,16	2,8	18,5	119,6	54-7с
	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,00	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
	Итого	835	40,5	29	113	888,6	
	Итого	1340	50,8	43,5	177,7	1318,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2			белки	жиры	углеводы		
День 3	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10,9	13,5	46,4	349,6	54-11к
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Итого:	515	19,2	15,7	81,1	554,6	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,2	1,7	5,4	9,6	54-16с
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Рыбная котлета	100	17,6	8,2	4,8	165,4	54-5р
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром
	Итого:	925	28,3	23,8	84,6	635,4	

Итого:	1440	47,5	39,5	165,7	1190	
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 4	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	54-21к
Завтрак	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22Гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого:	505	16,1	22,5	87	616,4	
	Щи с фрикадельками	200	8,6	6,0	13,9	144,8	
	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
	Гуляш	100	16,9	16,4	4	232	
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3с
	Чай с лимоном	200	1,7	1,4	16,1	81	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр порциями	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Овощная нарезка	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Итого	885	42,8	38,7	107,4	961,2	
	Итого:	1390	58,9	61,2	194,4	1577,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 5	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,17	6,02	19,9	162,4	54-17к
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,6	1,8	5,9	71,6	54-1з
	Итого:	465	15,4	8,22	54,4	366,3	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
	Какао	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22Гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Итого	715	39,7	24,1	90,1	742,8	
	Итого:	1180	55,1	32,3	144,5	1109,1	

