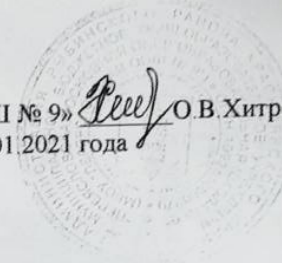


Утверждаю директор
МБОУ «Переясловская ООШ № 9» *Хитрова* О.В. Хитрова
Приказ № 01-05-1а от 11.01.2021 года



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ПЕРЕЯСЛОВСКАЯ ООШ № 9»



Иванова Ирина Викторовна *ИИ*
Иванов Олег Борисович *ОБ*

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: дети 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,90	7,90	23,45	270,46	250
	Какао с молоком	200	3,88	1,80	15,06	151,36	382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Масло (порциями)	10	0,13	4,15	0,17	156,6	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,01	14,36	52,19	643,89	
ОБЕД	Сыр (порциями) (Голландский)	30	7,89	5,98	0,00	103	15
	Борщ	250	2,77	5,10	10,35	195,15	81
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	50,84	327,86	237
	Бефстроганов из отварной говядины	100	1,17	6,51	2,49	177,27	245
	Компот из смеси сухофруктов 349	200	0,02	0,00	21,16	84,44	349
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,41	22,00	88,55	906,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,42	36,36	140,74	1550,08	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Винегрет овощной	100	4,67	7,14	7,56	128,64	67
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,28	6,72	40,60	260,96	203
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	3,45	3,29	3,08	185,6	290
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	56,94	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,24	17,26	68,65	650,61	
ОБЕД	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83	169,24	2
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,40	24,35	201,87	96
	Картофельное пюре (с маслом)	105	2,17	6,40	21,59	186,35	128
	Печень по-строгановски	100	13,26	5,23	3,52	310,35	255
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,08	0,02	2,62	11	389
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,89	21,03	83,62	897,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,13	38,29	152,27	1547,89	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	64	338
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	17,90	19,35	49,16	511,54	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,10	19,86	76,63	650,61	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	8,15	9,05	19,60	187,5	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5,45	3,87	26,33	154,98	104
	Картофель, тушеный с луком	100	5,24	6,98	19,87	201,3	145
	Тефтели 2-й вариант	110	8,24	7,49	20,31	222,27	279
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	21,16	159,35	349
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД			27,80	27,50	110,98	943,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,90	47,36	187,61	1594,48	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	7,82	20,30	229,64	187
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	16,05	151,36	382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Блинчики (с молоком сгущенным)	120	6,74	6,07	31,15	254,06	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,88	17,80	71,21	653,53	
ОБЕД	Бутерброды горячие с сыром	50	6,49	8,47	35,34	187,24	7
	Борщ	250	1,77	5,10	32,25	215,87	81
	Плов из птицы или кролика	200	16,74	12,40	32,22	385,27	291
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	18,54	108	386
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,50	31,08	122,06	914,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,38	48,88	193,27	1568,38	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Булочка сдобная с маком	100	5,24	5,20	8,26	201,2	гот
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,62	9,55	287,25	102
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	85,95	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,86	11,33	45,02	639,87	
ОБЕД	Винегрет овощной с фасолью	100	1,72	7,13	16,49	195,87	68
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,38	5,62	19,55	201,3	103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	50,84	327,86	237
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,19	7,67	6,05	222,87	232
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,08	0,02	2,62	11	389
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,93	24,85	99,26	977,37	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,79	36,18	144,28	1617,24	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	7,40	3,87	20,25	156	2
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	20,50	260,96	203
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	1,35	4,37	5,81	169,23	290
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	56,94	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,87	16,07	63,97	661,60	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	15,15	9,05	27,80	198,78	50
	Рассольник ленинградский	250	10,28	5,40	26,92	215,6	96
	Рагу из овощей	105	1,82	8,03	28,56	154,69	143
	Тефтели 2-й вариант	110	2,01	7,49	22,54	258,36	279
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,06	30,08	123,49	902,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,93	46,15	187,46	1564,10	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	19,09	20,52	52,16	511,54	223
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	21,16	84,44	349
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,21	21,03	86,83	661,45	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	8,67	10,14	27,56	198,25	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,46	10,45	28,90	285,3	103
	Плов из отварной говядины	230	11,73	5,90	32,14	312,25	244
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,08	0,02	12,62	11	389
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД			26,64	26,62	104,93	825,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,85	47,65	191,76	1486,72	
День 8(среда)							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	50,84	327,86	237
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,19	7,67	6,05	222,87	232
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	56,94	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,02	18,23	74,47	682,74	
ОБЕД	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83	156	2
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,20	5,17	13,15	107,9	82
	Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,74	47,38	271,84	309
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	0,72	3,29	3,08	245,45	290
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,58	23,18	103,55	907,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,60	41,41	178,02	1590,40	
День 9(четверг)							
ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,49	8,47	15,34	157,48	7
	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	7,82	33,00	229,64	187
	Какао с молоком	200	6,88	4,80	25,06	195,35	382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,03	21,60	86,91	647,94	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	21,20	187,65	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,45	2,87	26,33	215,24	104
	Картофельное пюре (с маслом)	105	5,17	6,40	22,59	225,34	128
	Печень по-строгановски	100	15,26	11,23	30,52	301,25	255
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,08	0,02	2,62	11	389

	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,75	26,71	106,97	958,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,78	48,31	193,88	1606,89	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Винегрет овощной	100	4,67	8,14	7,56	158,97	67
	Рассольник ленинградский	250	5,28	5,40	16,92	256,34	96
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,02	0,00	21,16	154,54	349
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,07	14,05	59,15	635,32	
ОБЕД	Бутерброд с сыром	50	6,34	7,35	15,10	145,72	3
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	300	2,55	3,51	19,32	119,58	101
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	8,30	50,84	327,86	237
	Бефстроганов из отварной говядины	100	5,90	5,31	4,07	221,3	245
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	125,32	382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,23	28,38	118,10	958,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,30	42,43	177,25	1593,57	
День 11 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	2,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша манная вязкая	200	10,90	8,12	36,68	298,32	250
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	201,3	382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,01	18,58	75,42	621,69	
ОБЕД	Сыр (порциями) (Голландский)	30	7,89	7,98	0,00	103	15
	Борщ	250	2,77	5,10	10,35	215,68	81
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	2,30	50,84	327,86	237
	Котлеты, биточки, шницели	100	0,76	5,04	1,20	153,24	381
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	21,16	84,44	349

	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,41	1,47	1,29	23,82	333
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,41	22,00	88,55	926,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,42	40,58	163,97	1548,20	
День 12 (вторник)							
ЗАВТРАК	Винегрет овощной	100	2,67	7,14	7,56	128,64	67
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	4,74	40,60	260,96	203
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,56	6,59	3,32	196,42	232
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	56,94	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,35	18,58	68,89	661,43	
ОБЕД	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83	175,3	2
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,40	18,23	202,35	96
	Картофельное пюре (с маслом)	105	2,17	6,40	12,59	198,7	128
	Печень по-строгановски	100	13,26	4,23	18,54	301,25	255
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,08	0,02	2,62	11	389
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,89	20,03	83,52	907,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,24	38,61	152,41	1568,50	
День 13 (среда)							
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	17,90	19,25	52,16	522,47	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,10	19,76	79,63	644,54	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,45	2,87	23,60	215,24	104

	Картофель, тушеный с луком	100	9,54	6,98	25,72	198,7	145
	Тефтели 2-й вариант	110	3,01	7,49	24,35	245,89	279
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	21,16	123,4	349
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,87	26,50	106,34	934,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,97	46,26	185,97	1579,30	
День 14 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	7,82	23,00	229,64	187
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	15,06	151,36	382
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Блинчики (с молоком сгущенным)	120	6,74	6,07	29,34	254,06	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,88	17,80	71,11	653,53	
ОБЕД	Бутерброды горячие с сыром	50	6,49	8,47	25,34	157,48	7
	Борщ	250	1,77	5,10	29,35	208,35	81
	Плов из птицы или кролика	200	16,24	12,40	42,22	368,54	291
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	24,25	154,36	386
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,00	31,08	124,87	907,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,88	48,88	195,98	1560,73	
День 15 (пятница)							
ЗАВТРАК	Булочка сдобная со сгущенкой	100	5,24	5,20	8,26	201,2	гот
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,62	9,55	287,25	102
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	85,95	377
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,86	11,33	45,02	639,87	
ОБЕД	Винегрет овощной с фасолью	100	1,72	7,13	16,49	195,87	68
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,38	5,62	19,55	201,3	103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,86	4,30	50,84	327,86	237

	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,19	7,67	6,05	222,87	232
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,08	0,02	2,62	11	389
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,03	1,45	6,41	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,46	0,08	2,26	12,06	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,93	24,85	99,26	977,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,79	36,18	144,28	1617,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			643,38	643,53	2589,15	23593,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			42,89	42,90	172,61	1572,91	