

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ «Кебратская ООШ»

А.В.Кандаурова

Приказ № 79 от «25» августа 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Школьного питания МБОУ «Кебратская ООШ»

Для обучающихся от 11 до 18 лет

Сезон: весенне-летний

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Год выпуска 2013 год, Пермь, 5-е издание, переработанное и дополненное.

ООО «Уральский региональный центр питания»

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»

им.акад. Е.А.Вагнера

2021 год

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав, г			Ккал.	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	Завтрак													
248	Каша гречневая	205	9,39	13,2	33,42	290,08	0,19	1,39	0,08	0,41	139,02	243,13	115,01	3,53
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		17,33	34,18	81,28	703,68	0,31	1,79	0,22	1,47	281,02	432,33	166,81	6,39
	Обед													
144	Суп картофельный с бобовыми	300	2,76	5,1	18,15	129	0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
291	Гарнир-макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
395	Колбаса-сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		27,75	33,21	123,45	904,9	0,59	13,27	0,1	2,94	117,39	387,04	99,97	7,71
	Всего		45,08	67,39	204,73	1608,58	0,9	15,06	0,32	4,41	398,41	819,37	266,78	14,1
	Второй день (вторник)													
	Завтрак													
276	Запеканка манная	200	5,9	1,8	41	209	0,05	0	0,02	0,8	17	55	11	0,7
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		10,4	20,5	71,9	519	0,09	0,4	0,15	1,2	152	159	27	1,8
	Обед													
59	Салат из свеклы с чесноком	150	2,25	15,15	12,75	196,5	0,03	8,25	0	6,75	55,5	61,5	31,5	2,1
142	Птица из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,97	9,33	99,6	0,07	22,2	0	2,85	40,8	57	26,7	0,96
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
387	Суфле из отварной говядины	80	17,6	15,2	1,52	213,6	0,06	0,08	0,07	0,48	21,6	184	20,8	2,64
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		33,18	46,39	120,46	1034,49	0,32	30,55	0,13	11,43	158,72	477,32	127,64	8,36
	Всего		43,58	66,89	192,36	1553,49	0,41	30,95	0,28	12,63	310,72	636,32	154,64	10,16
	Третий день (среда)													
	Завтрак													
267	Каша пшенная	205	7,99	9,69	36,68	290,6	0,19	1,5	0,06	0,16	148,2	197,7	44,06	1,23
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		17,43	31,47	75,54	681,2	0,31	4,3	0,28	1,32	204,4	358,9	72,86	4,49
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	150	4,2	10,65	13,65	166,5	0,12	17,55	0,03	4,5	28,5	96	34,5	1,35
128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,06	12,36	0	2,85	41,4	63,6	31,5	1,44
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		30,55	32,57	114,39	874,7	0,55	40,73	0,09	12,73	174,7	554,4	163,6	6,95
	Всего		47,98	64,04	189,93	1555,9	0,86	45,03	0,37	14,05	379,1	913,3	236,46	11,44
	Четвертый день (четверг)													
	Завтрак													
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,46	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,2	10,66	0,33
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	итого		43,19	43,19	73,52	871,46	0,18	2,28	0,33	1,13	808,7	746,2	106,66	2,53
	Обед													
154	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135	0,07	11,94	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0	0,04	0,62	14,25	202,7	135,3	4,55
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
412	Котлета куриная	80	11,97	8,55	7,41	150,5	0,08	0,68	0,03	0,34	29,64	75,24	14,82	0,91
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		31,43	29,48	146,12	976,3	0,55	29,46	0,12	5,47	154,54	505,04	228,77	13,47
	Всего		74,62	72,67	219,64	1847,76	0,73	31,74	0,45	6,6	963,24	1251,2	335,43	16
	Пятый день (пятница)													
	Завтрак													
261	Каша боярская (пшенная с изюмом)	205	9,43	28,86	40,82	460,8	0,17	1,6	0,22	0,47	170,2	229,4	51,66	1,72
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		15,07	46,04	93,18	849,4	0,26	1,6	0,34	1,43	191,2	309,6	73,46	3,68

	Обед																		
52	Салат из свеклы с изюмом	150	2,25	9,75	22,2	186	0,06	8,1	0	4,2	60	75	40,5	2,25					
134	Рассольник ленинградский	300	2,46	6,3	19,5	145,5	0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11					
423	Гарнир-капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5					
389	Тефтели из говядины	80	11,04	10,16	6,96	163,2	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,76					
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8					
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
	итого		27,98	32,61	87,75	844,8	0,42	48,81	0,07	9,47	221,3	444,7	149,2	11,42					
	Всего		43,05	78,65	180,93	1694,2	0,68	50,41	0,41	10,9	412,5	754,3	222,66	15,1					
	Шестой день (понедельник)																		
	Завтрак																		
271	Плов вегетарианский с сухофруктов	200	5,6	4,9	71,8	354	0,06	0,7	0,03	0,4	40	145	55	1,6					
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8					
90	Бутерброд с сыром	37	5,49	7,79	8,12	125,46	0,02	0,08	0,07	0,33	151,7	108,2	10,66	0,33					
	итого		13,99	14,69	100,82	592,46	0,1	1,18	0,11	0,73	320,7	340,2	78,66	2,73					
	Обед																		
143	Суп из овощей зеленым горошком	300	4,41	5,28	18,33	138,6	0,13	18,84	0,05	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74					
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53					
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03					
395	Колбаса-сосиска отварная	80	0,83	1,67	0	18,4	0,01	0	0	0,03	2,48	10,72	1,36	0,13					
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1					
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44					
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56					
	итого		16,47	17,02	115,19	681,79	0,3	18,86	0,11	1,68	103	305,84	90,2	4,53					
	Всего		30,46	31,71	216,01	1274,25	0,4	20,04	0,22	2,41	423,7	646,04	168,86	7,26					
	Седьмой день (вторник)																		
	Завтрак																		
247	Каша геркулесовая	205	8,77	14,47	32,31	294,6	0,18	1,46	0,08	0,82	158,5	247,6	72,78	1,74					

262	Каша манная	205	6,36	7,65	31,63	220,79	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		12	24,83	83,99	609,39	0,17	1,41	0,17	1,49	157,1	204,4	42,5	2,41
	Обед													
131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,4	0,08	11,01	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,83
291	Гарнир-макаронны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
442	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	14,82	1,44	0,03
408	Суфле из кур	100	14,5	17,69	3,59	231,42	0,04	0,67	0,09	0,53	37,24	99,75	14,63	1,33
510	Компот из апельсинов яблок	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	итого		29,41	27,9	103,31	783,91	0,34	23,32	0,16	2,79	141,96	334,57	93,77	6,77
	Всего		41,41	52,73	187,3	1393,3	0,51	24,73	0,33	4,28	299,06	538,97	136,27	9,18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025