

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Пионер  
Кузнецкого района Малышева Л.Н.

*М.М. Мустакаев*  
М.М. Мустакаев



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мустакаев М.М.

*М.М. Мустакаев*  
М.М. Мустакаев



# Двухнедельное меню для организации питания учащихся в МБОУ СОШ с. Пионер

осеннее - зимне - весеннего сезона

Возрастная категория учащихся 7-11 лет

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) <sup>3</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,6</b>	<b>19,3</b>	<b>88</b>	<b>604,7</b>	
обед	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,5	54-6с
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
	Помидор в нарезке <sup>2</sup>	100	1,05	1,15	3,45	19,2	54-3з
	Сок яблочный <sup>4</sup>	200	0,6	0	35	142,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>40,15</b>	<b>13,45</b>	<b>122,55</b>	<b>761,5</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1360</b>	<b>59,75</b>	<b>32,75</b>	<b>210,55</b>	<b>1366,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) <sup>3</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>82,2</b>	<b>612</b>	
обед	Суп - лапша с яйцом	200	7,5	4,7	18,65	147,9	54-7с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из свеклы отварной <sup>2</sup>	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,3</b>	<b>22,7</b>	<b>112,95</b>	<b>770,5</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1460</b>	<b>47,2</b>	<b>45,7</b>	<b>195,15</b>	<b>1382,5</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) <sup>3</sup>	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16</b>	<b>19,4</b>	<b>85</b>	<b>577,9</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Котлета рыбная (из минтая)	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14р
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из белокочанной капусты <sup>2</sup>	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>32</b>	<b>23,6</b>	<b>118,9</b>	<b>820,3</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1430</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>203,9</b>	<b>1398,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	54-19к
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в
	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) <sup>3</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,6</b>	<b>16,1</b>	<b>90,8</b>	<b>589,4</b>	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	5,8	11,2	116,8	54-11с
	Макаронные отварные	150	8,3	6,3	36	233,7	54-1г
	Курица тушеная с морковью	100	13,6	11,8	8,3	195,1	54-25м
	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9	54-1соус
	Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з
	Напиток из шиповника	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>35,1</b>	<b>34,4</b>	<b>121,3</b>	<b>935,8</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1470</b>	<b>55,7</b>	<b>50,5</b>	<b>212,1</b>	<b>1525,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,7	54-12з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) <sup>3</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,6</b>	<b>13</b>	<b>90,8</b>	<b>543,8</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами <sup>2</sup>	80	1,7	8,8	2,9	97,9	54-6з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>38,2</b>	<b>21,8</b>	<b>92</b>	<b>716,7</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1370</b>	<b>53,8</b>	<b>34,8</b>	<b>182,8</b>	<b>1260,5</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	54-29к
	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,7	54-12з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) <sup>3</sup>	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>16</b>	<b>17,7</b>	<b>85,5</b>	<b>566,5</b>	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,9	6,76	12,54	134,6	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-1г
	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Салат из белокочанной капусты <sup>2</sup>	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>39,3</b>	<b>26,06</b>	<b>124,84</b>	<b>888,9</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1475</b>	<b>55,3</b>	<b>43,76</b>	<b>210,34</b>	<b>1455,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) <sup>3</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>23</b>	<b>23,7</b>	<b>61,4</b>	<b>549,9</b>	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Макароны отварные	150	8,3	6,3	36	233,7	54-1г
	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,5	295	54-4м
	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
	Помидор в нарезке <sup>2</sup>	100	1,05	1,15	3,45	19,2	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>40,25</b>	<b>32,05</b>	<b>123,65</b>	<b>934,1</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1405</b>	<b>63,25</b>	<b>55,75</b>	<b>185,05</b>	<b>1484</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) <sup>3</sup>	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>16,7</b>	<b>18</b>	<b>85,6</b>	<b>569,7</b>	
обед	Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	54-8с
	Рагу из овощей с курицей	200	21	7	17,5	217,3	54-22м
	Огурец в нарезке <sup>2</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з
	Напиток из шиповника	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>35,3</b>	<b>12,6</b>	<b>95</b>	<b>634,5</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1360</b>	<b>52</b>	<b>30,6</b>	<b>180,6</b>	<b>1204,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
	Кекс столичный	50	2,7	8,3	23,9	181,8	54-4в
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) <sup>3</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16,7</b>	<b>19,7</b>	<b>109,3</b>	<b>680,9</b>	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,9	5,8	11,2	116,8	54-11с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами <sup>2</sup>	80	1,7	8,8	2,9	97,9	54-6з
	Напиток из яблок	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>41,9</b>	<b>24,2</b>	<b>113,5</b>	<b>839,4</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1440</b>	<b>58,6</b>	<b>43,9</b>	<b>222,8</b>	<b>1520,3</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры <sup>1</sup>
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) <sup>3</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>17</b>	<b>18,1</b>	<b>83,7</b>	<b>566,5</b>	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,5	119,6	54-7с
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Курица тушенная с морковью	100	13,6	11,8	8,3	195,1	54-25м
	Помидор в нарезке <sup>2</sup>	100	1,05	1,15	3,45	19,2	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>30,55</b>	<b>21,35</b>	<b>126,05</b>	<b>810,2</b>	
<b>Итого за завтрак и обед:</b>		<b>1460</b>	<b>47,55</b>	<b>39,45</b>	<b>209,75</b>	<b>1376,7</b>	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	599,5	18,01	18,8	86,23	586,13
Средние показатели за ОБЕДЫ	823,5	36,105	23,221	115,074	811,19
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1423	54,115	42,021	201,304	1397,32

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;

Овощи в нарезке<sup>2</sup> - допускается выдача иных овощей;

Фрукт<sup>3</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Сок фруктовый<sup>4</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков