

СОГЛАСОВАНО:

начальник Шекинского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора

по Гудьской области

/И.В. Дашкина/

14.09.2020



УТВЕРЖДАЮ:

директор Муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Мининская основная общеобразовательная

школа»

/Н.М. Сополькова/



28 августа 2020 г.

МЕНЮ

на осенне-зимний период для учащихся с 1 по 9 класс

МКОУ «Мининская ООШ»

на 2020 – 2021 учебный год

<i>I день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть	В «С» гр	№ рецеп
		7-10	11-17						
Завтрак	Запеканка из творога	200	200	20,5	19,8	18,9	332		366
	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	35,8	142		684
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Сыр	12	12	2,7	3,4	0	43,2		
	Масло сливочное	8	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
Обед	Итого			28,26	31,81	71,59	678,4		
	Салат из капусты и моркови с р/м	100	100	4,5	4,2	29,2	140		43
	Суп лапша на курином бульоне	200	250	8,4	5,7	17,5	153		160
	Овощное рагу	200	200	3,68	8,16	17,12	155,2		539
	Курица отварная	100	100	23,3	23,5	1,6	310,4		
	Компот из яблок	200	200	0,2	0	23,7	85	0,07	631
	Хлеб ржаной	50	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Итого			47,68	42,46	138,82	930		
	Всего						1608,4		
<i>II день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
		7-10	11-17						
Завтрак	Рис отварной	150	180	8,0	1,0	77,3	330,0		511
	Рыба припущенная	80	100	15,9	7,65	8,4	168		245
	Какао с молоком	200	200	0,2	0,52	35,8	142,0		693
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Масло сливочное	8	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
Обед	Сыр	10	12	2,7	3,4	0	43,2		
	Итого			31,66	21,18	138,39	844,4		
	Салат из свежего огурца с р/м	100	100	0,65	5,16	1,68	55,86		16
	Щи из свежей капусты	250	250	2,0	4,3	0,9	79		124
	Картофельное пюре	150	150	2,17	4,07	14,05	95,47		520
	Печень по - строгановски	100	100	15,9	7,65	8,4	168		374
	Кисель и плодового концентрата	200	200	1,36	0	29,9	116,19	0,07	648
	Хлеб ржаной	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Итого			31,18	22,58	112,25	696,92		
	Всего						1541,32		
<i>III день</i>	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
		7-10	11-17						
Завтрак	Омлет	200	200	15,0	15,9	2,3	203,1		340
	Кофейный напиток	200	200	0,2	-	35,8	142,0		692

	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4			
	Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8			
	Сыр	10	12	2,7	3,4	0	43,2			
	Итого			22,76	27,91	54,99	549,50			
Обед	Салат из свежего помидора с р/м	100	100	0,3	3,55	1,5	39,5	19		
	Суп гороховый с мясом	250	250	8,4	5,7	17,5	153	139		
	Макароньы отварные	180	180	5,6	10,2	32,7	205,6	516		
	Котлета куриная	100	100	10,3	18,5	4,6	229,7	496		
	Компот из изюма	200	200	4,9	5	32,5	190	0,07	693	
	Хлеб ржаной	85	112	4,8	0,36	16,8	86,4			
	Яблoки	100	100	0,9	0,7	4,0	47,0			
	Итого			34,3	43,31	105,6	904,2			
	Всего						1417,5			
IV день)	Наименование б.юда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть			
Завтрак		7-10	11-17							
		Каша гречневая рассыпчатая	200	200	14,3	8,38	35,1	272,5	719	
		Гуляш из говядины	100	100	13,9	6,5	4,0	132,0	411	
		Чай сахаром и лимоном	200	200	0,2	-	35,8	142	684	
		Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
		Сыр	12	12	2,7	3,4	0	43,2		
	Итого			27,45	15,81	100,4	676,1			
Обед		Салат с капустой и яблоками	70	100	0,3	3,55	1,5	39,5	43	
		Суп картофельный с мясом	250	250	8,3	5,6	21,3	172	133	
		Картофельное пюре	180	180	5,1	10,6	29,3	251,5	520	
		Рыба отварная	100	100	18,1	8,74	9,6	192	377	
		Кисель	200	200	0,07	0	15,3	59,0	0,07	648
		Хлеб ржаной	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Итого			39,47	29,39	126,7	800,4			
	Всего						1476,5			
V день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть			
Завтрак		7-10	11-17							
		Каша геркулесовая	200	250	6,2	5,6	22,3	167,0	311	
		Какао с молоком	200	200	0,2	0,52	35,8	142,0	693	
		Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
		Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
		Сыр	12	12	2,7	3,4	0	43,2		
	Итого			13,96	18,13	74,99	513,4			

Обед	Салат из моркови с р/м	100	100	1,2	6,3	6,4	85,7		49
	Борщ с поджаркой	250	250	2	5,2	13,1	106		109
	Отварная вермишель	180	180	7,56	9,61	40,49	278,2		332
	Тефтели мясные	100	100	19,1	15,4	25,7	137,1		462
	Компот из яблок	200	200	0,2	0	23,7	85	0,07	639
	Хлеб ржаной	100	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Итого			34,86	36,87	126,19	778,4		
	Всего						1291,8		
VI день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
Завтрак		7-10	11-17						
	Картофельное пюре	180	180	5,1	10,6	29,3	251,5		520
	Котлета рыбная	200	200	7,9	12,3	26,4	241,6		684
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Итого			17,86	31,51	72,59	654,31		
Обед	Салат с капустой и яблоками	70	100	0,3	3,55	1,5	39,5		43
	Суп гороховый	200	250	4,4	2,4	8,9	170		139
	Гречка рассыпчатая	150	180	5,6	10,2	32,7	205,6		509
	Печень говяжья тушеная	800	100	25,7	14,5	4,5	254,0		99
	Компот из апельсина	200	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,07	692
	Хлеб ржаной	100	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Итого			45,7	36,01	96,9	945,5		
	Всего						1599,81		
VII день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
Завтрак		7-10	11-17						
	Омлет	200	250	15,0	15,9	2,3	203,1		340
	Кофейный напиток	200	200	0,2	0	35,8	142,0		648
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Сыр	12	12	2,7	3,4	0	43,2		
	Итого			22,76	27,91	54,99	549,5		
Обед	Салат из свежих овощей с р/м	100	100	1,2	4	2,7	52		37
	Суп с консервами	250	250	8,4	5,7	17,5	153		149
	Макароны отварные	180	180	3,6	6	37,05	229,7		332
	Гуляш из говядины	100	100	13,9	6,5	4,0	132,0		411
	Компот из сухофруктов	200	200	0,2	0	23,7	85	0,07	639
	Хлеб ржаной	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4		

	Итого			34,9	23,1	134,65	738,1		
	Всего						1287,6		
VIII день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
		7-10	11-17						
Завтрак	Рис припущенный	200	250	16,2	8,85	28,35	262,5		311
	Котлета	100	100	10,2	18,5	4,57	201,0		496
	Какао с молоком	200	200	0,2	0	35,8	142		693
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Масло сливочное	8	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Итого			31,46	35,95	85,61	766,7		
Обед	Салат из свежего помидора с р/м	100	100	0,8	1,8	3,9	64		37
	Суп картофельный	250	250	2,8	3,0	20,5	121,0		149
	Овощное рагу	200	200	3,68	8,16	17,12	155,2		539
	Курица отварная	100	100	23,3	23,5	1,6	310,4		
	Хлеб ржаной	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Кисель	200	200	1,4	0	24,4	108,0	0,07	707
	Итого			39,58	37,36	117,22	845		
	Всего						1611,7		
IX день	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть		
		7-10	11-17						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	250	2,4	4,0	20,7	241,11		311
	Оладьи со стущенкой	100	100	5,0	6,0	38,0	260,2		733
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,2	0	35,8	142,0		684
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Масло сливочное	8	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Итого			12,4	18,61	112,2	804,51		
Обед	Салат из капусты и моркови с р/м	100	100	4,5	4,2	29,2	140		43
	Суп гороховый	250	300	8,4	5,7	17,5	153,0		139
	Картофельное пюре	180	180	5,1	10,6	29,3	251,5		520
	Рыба отварная	100	100	18,1	8,74	9,6	192,0		377
	Сок апельсиновый	200	200	4,9	5,0	32,5	190,0		692
	Хлеб ржаной	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Итого			45,3	34,94	141,3	924,9		

	Всего	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	1729,41		
Х день	Наименование блюда	7-10	11-17				Калор-ть		
Завтрак	Сырники с джемом	200/20	200/20	31,8	34,6	33,77	426,9		358
	Какао	200	200	0,2	0	35,8	142,0		693
	Хлеб пшеничный	50	100	4,8	0,36	16,8	86,4		
	Масло сливочное	8	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Сыр	12	12	2,7	3,4	0	43,2		
	Итого			39,56	46,61	86,46	773,3		
Обед	Салат из свежи огурцов и помидоров с р/м	100	100	1,4	10,4	7,7	128		46
	Суп с вермишелью на мясном бульоне	250	300	8,3	5,6	22,3	219,6		140
	Капуста тушеная	200	250	2,7	5,9	10,2	102,2		524
	Тефтели мясные	100	100	19,1	15,4	25,7	137,1		462
	Компот яблочный	250	200	0,2	0	35,8	142,0	0,07	631
	Хлеб ржаной	100	100	7,6	0,9	49,7	86,4		
	Суп с вермишелью	250	300	6,2	5,6	22,3	153,0		140
	Итого			45,5	43,8	173,7	968,3		
	Всего						1741,6		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной (Москва, 2004 г.)

Составили:
 повар *Stavik* Клименко Т.Б.
 ответственный за питание *Andriy* Андриянова Н.И.
 директор *Senchov* Соколькова Н.М.

