

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.

« » декабря 2021г.
Г.Г. Тыркина



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №3
З.Ю. Гүмен
« » декабря 2021г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ (10-ти дневное)

для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №3 им. П.А. Любченко станции Крыловской
муниципального образования Ленинградский район

возраст: 12-18 лет
сезон: зима-весна

неделя первая: понедельник
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи		вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
неделя первая день первый	наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
20-25%	омлет с мясом	150	31,8	32,84	3,1	421,45	308 П
	Бутерброд с маслом и сыром	30//10/10	4,64	11,41	14,52	180,1	93/90П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,28	77	109
	итого за завтрак:	620	40	48,68	71,96	866,52	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая день первый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
обед	Щи из свежей капусты	250	1,64	4,26	7,2	74,32	87
30-35%	огурец соленый	70	1,96	0	0,42	11,2	106/107 П
	тефтели мясная	90	7,83	8,25	11,65	161,07	278
	каша гречневая с маслом (вязкая)	180/7	5,58	7,23	27,38	199,7	303
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,63	16,77	79,2	109П
	итого за обед:	893	24,33	20,89	110,48	740,09	
	итого за день:	1513	64,33	69,57	182,44	1606,61	

сезон: зимне-весенний
неделя первая: вторник
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день второй							
Завтрак	салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52
20-25%	биточки куриные под соусом	100	10,05	13,65	7,23	243,68	296
	каша пшеничная с маслом (вязкая)	160/5	4,36	5,14	24,06	162,3	303
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109 П
	итого за завтрак:	590	24,87	29,63	75,62	722,86	
прием пищи			пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
неделя первая день второй	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
обед	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	6,15	8,11	11,45	135,4	103
30-35%	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	70	1,96	2,19	4,08	43,71	131
	котлета рыбная	85	7,6	0,49	6,81	62,22	234
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	сыр	15	3,45	4,35	0	54	15
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109 П
	итого за обед:	886	31,94	41,53	102,74	910,43	
	итого за день:	1476	56,81	71,16	178,36	1633,29	

неделя первая: среда
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи		пищевые вещества												
неделя первая День третий		вес блюда: от 12 лет и старше	белки			жиры			углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры	
Завтрак			1,82			2,18			3,79		41,89		131	
20-25%		наименование блюда												
		горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)												
		мясо Духовое с картофелем и овощами												
		сок/нектар												
		хлеб пшеничный												
		хлеб ржаной												
		итого за завтрак:												
		500												
		24,47												
		23,08												
		66,51												
		503,04												
прием пищи		пищевые вещества												
неделя первая День третий		вес блюда: от 12 лет и старше	белки			жиры			углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры	
обед			1,6			3,19			8,91		72,96		94	
30-35%		наименование блюда												
		салат из белокочанной капусты												
		плов из отварной птицы												
		компот из сухофруктов												
		яблоки												
		хлеб пшеничный												
		хлеб ржаной												
		итого за обед:												
		986												
		30,46												
		26,84												
		133,27												
		858,78												
		итого за День:												
		1486												
		54,93												
		49,92												
		199,78												
		1361,82												

неделя первая: среда
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи		пищевые вещества				энергетическая ценность	
неделя первая день третий	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
Завтрак 20-25%	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	60	1,82	2,18	3,79	41,89	131
	мясо духовое с картофелем и овощами	180	18,03	20,33	16,21	250,4	258
	сок/нектар	200	1	0	18,2	76	389
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,28	77	109 П
	итого за завтрак:	500	24,47	23,08	66,51	503,04	
прием пищи							
неделя первая день третий	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
обед 30-35%	рассольник	250	1,6	3,19	8,91	72,96	94
	салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
	плов из отварной птицы	230	20,3	18,69	38,09	367,9	291
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112 П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109 П
	итого за обед:	986	30,46	26,84	133,27	858,78	
	итого за день:	1486	54,93	49,92	199,78	1361,82	

прием пищи		вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
неделя первая день	наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
четвертый	овощи свежие/соленые (огурцы)	60	0,43	0,53	3,33	18,48	106/107 П
Завтрак	печень в сметанном соусе	70/30	16,44	11,37	4,28	184,2	261
20-25%	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	печенье	37,5	2,81	4,43	27,9	156,38	590П
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	612,5	30,15	25,94	100,92	753,61	
прием пищи			пищевые вещества			энергетическая	№
неделя первая день		вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	ценность	рецептуры
четвертый	наименование блюда						
обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,88	2,61	11,93	74,18	82
30-35%	запеканка из творога с молоком гущеным	180/15	32,61	18,86	32,29	581,8	223
	сыр порционно	20	4,6	5,8	0	72	15
	масло сливочное	10	0,06	8,26	0,09	74,8	14
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	771	45,57	36,41	99,91	1059,03	
	Итого за день:	1383,5	75,72	62,35	200,83	1812,64	

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи				пищевые вещества			энергетическая ценность		№ рецептуры						
неделя первая День пятый		наименование блюда		вес блюда: от 12 лет и старше		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры	
Завтрак		кукуруза отварная		60		0,59		0		1,95		10,61		175П	
20-25%		тефтели мясная		85		7,83		8,25		11,65		161,07		278	
		макаронны отварные с овощами		145/40		5,85		4,69		37,98		215,7		205	
		компот из сухофруктов		200		0,48		0		19,67		77,65		349	
		хлеб пшеничный		30		2,28		0,26		14,43		69,3		108 П	
		хлеб ржаной		30		1,47		0,3		13,95		66		109П	
		итого за завтрак:		590		18,5		13,5		99,63		600,33			
прием пищи															
неделя первая День пятый		наименование блюда		вес блюда: от 12 лет и старше		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры	
обед		суп картофельный с горохом		250		5,18		3,71		14,43		113,3		102	
30-35%		салат из отварной свеклы		70		1,09		4,74		6,57		72,28		52	
		рагу из птицы		200		18,56		19,37		16,39		280		289	
		сок/нектар фруктовый		200		1		0		18,2		76		389	
		яблоки		140		0,56		0		13,72		53,2		112П	
		хлеб пшеничный		60		4,56		0,52		28,86		138,6		108 П	
		хлеб ржаной		36		1,76		0,36		16,74		79,2		109П	
		итого за обед:		956		32,71		28,7		114,91		812,58			
		итого за день:		1546		51,21		42,2		214,54		1412,91			

неделя вторая: понедельник
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи		вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества				энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
неделя вторая день шестой	наименование блюда		белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28		69,27	45
20-25%	плов из отварной птицы	75/180	20,3	18,69	38,09		367,9	291
	пирог школьный фруктовый	60	4,28	5,18	31,63		190,12	
	чай с сахаром	200	0,1	0	10		38,45	493
	яблоки	110	0,54	0	20,78		80,25	112П
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,05		115,5	108 П
	итого за завтрак:	745	30,22	28,38	131,83		861,49	
прием пищи			пищевые вещества				энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
неделя вторая день шестой	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы			
обед	Суп картофельный с клецками	250/25	1,61	3,25	10,7		79,56	108
30-35%	Салат из белокочанной капусты	80	1,38	5,58	8,32		79,17	45
	биточки куриные под соусом	100	10,05	13,65	7,23		243,68	296
	макаронны с овощами	145/60	5,85	4,69	37,98		215,7	205
	кефир	200	5,4	6,18	7,91		108,08	516П
	яблоки	150	0,6	0	14,7		57	112П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86		138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74		79,2	109П
	итого за обед:	1106	31,21	34,23	132,44		1000,99	
	итого за День:	1851	61,43	62,61	264,27		1862,48	

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	неделя вторая день седьмой	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак 20-25%		овощи натуральные соленные(огурец)	70	1,96	0	0,42	11,2	№
		мясо в томатном соусе	100	15,33	15,55	5,18	189,3	рецептуры 107/106
		каша гречневая с маслом (вязкая)	160/5	4,58	5,32	22,47	158,3	256
		кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,55	14,75	101,4	303
		хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	379
		хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,28	77	108 П
		итого за завтрак:	595	28,64	24,99	71,13	594,95	109 П
прием пищи				пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	
неделя вторая день седьмой		наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	ценность	№
обед 30-35%		Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	2,61	11,93	74,18	рецептуры
		кукуруза отварная	70	0,68	0	2,28	12,38	82
		рыба запеченная под молочным соусом	100/30	22,33	6,07	5,2	164,67	
		картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	233
		сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	128
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	389
		хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	108 П
		итого за обед:	896	35,15	14,93	102,45	687,53	109 П
		итого за день:	1491	63,79	39,92	173,58	1282,48	

неделя вторая: среда
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи		вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
неделя вторая день восьмой	наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
Завтрак	салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52
20-25%	котлеты рубленые из птицы	85	9,12	7,98	2,36	100,51	294
	картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,33	3,45	18,7	120,38	142
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	560	16,99	16,09	77,15	507,34	
прием пищи			пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
неделя вторая день восьмой	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	ценность	№ рецептуры
обед	суп с крупой и томатом	250	1,67	4,33	15,67	110,2	116
30-35%	икра кабачковая	70	1,4	6,3	5,98	85,4	114П
	омлет с мясом	185	9,8	13,7	1,97	155,02	308П
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	печенье	45	3,38	5,31	33,48	187,65	590П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	846	27,97	36,7	110,61	864,15	
	Итого за день:	1406	44,96	52,79	187,76	1371,49	

неделя вторая: четверг
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая День девятый							
Завтрак	салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
20-25%	рыба запеченная под молочным соусом	100/30	22,33	6,07	5,2	154,57	233
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	615	31,6	16,12	80,71	599,29	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя вторая День девятый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
обед	суп картофельный с клецками	250/25	1,61	3,25	10,7	79,56	108
30-35%	салат из отварной свеклы	80	1,24	5,42	7,51	82,6	52
	мясо духовое с картофелем и овощами	180	18,03	20,33	16,21	290,4	258
	пирог школьный фруктовый	60	4,28	5,18	31,63	190,12	349
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	108 П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	891	31,96	35,06	131,32	938,13	
	ИТОГО за день:	1506	63,56	51,18	212,03	1537,42	

неделя вторая День Десятый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	бутерброд с маслом и сыром	35/12/15	6,18	14,55	16,95	224,61	93/90П
20-25%	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	175/15	27,91	16,08	28,65	523,91	222
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	125	0,5	0	12,25	47,5	112П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	597	35,67	30,83	77,15	878,47	
прием пищи							
неделя вторая День Десятый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
обед	Солянка Домашняя	250	10,17	11,69	6,93	157,5	135/136П
30-35%	овощи соленные (огурцы)	70	1,96	0	0,42	11,2	107/106П
	печень тушеная в сметанном соусе	100/50	21,28	11,23	3,89	200,38	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	кофейный напиток	200	3,15	3,55	14,75	101,4	379
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	14
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	1066	46,44	40,97	104,64	958,78	
	итого за День:	1663	82,11	71,8	181,79	1837,25	

	Итого за 10 дней завтрак:								
	Итого в среднем завтрак в день:	6024,5	281,11	257,24	852,61	6887,9			
	Итого за 10 дней обед:	602,45	28,111	25,724	85,261	688,79			
	Итого в среднем обед в день:	9297	337,74	316,26	1142,77	8830,49			
		929,7	33,774	31,626	114,277	883,049			

[illegible]

Прошито и
Скреплено
печатью

Г.Г. Тыркина

