

Согласовано : \_\_\_\_\_ Макерова Г.Н.  
Директор МКОУ «Медвежьегорская СОШ № 1»

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 7 до 12 лет

Сезонность лето-осень

Исполнитель: \_\_\_\_\_ Калягин Д.Д.

Директор ООО «Северпродукт»



# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Сыр порционный (9)	10	5,88	7,73		95	26
	Каша гречневая молочная (9)	180	5,33	6,08	28,93	200	85
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
	<b>Итого за Завтрак</b>	520	14,05	25,33	67,67	502	
Обед	Салат из св.капусты с зел.горошком (9)	60	0,91	1,1	3,22	35	59
	Суп овощной (к.к)(9)	220	1,63	4,2	7,53	165	114
	Плов с курой (9)	200	13,66	5,6	41,54	328	907
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Булочка "Домашняя"(9)	50	3,48	4,03	28,56	157	409
	<b>Итого за Обед</b>	755	22,23	15,62	108,5	808	
<b>Итого за день</b>		1 275	36,28	40,95	176,17	1310	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Омлет натуральный паровой (9)	200	2,9	3,2	4,7	200	78
	Зеленый горошек конс.порционный (9)	70	2,17	0,9	4,55	58	27
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
Итого за Завтрак		500	11,26	18,7	39,81	477	
Обед							
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной(9)	220	3,84	8,27	9,3	132	143
	Гуляш из кури (9)	90	16,08	5,16	4,82	149	907
	Макаронные изделия отварные (9)	150	8,58	2,8	46,9	264	258
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Пирожок с фруктами (9)	50	3,65	2,19	32,77	157	834
Итого за Обед		735	35,3	19,21	124,06	839	
Итого за день		1 235	46,56	37,91	163,87	1316	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Котлета рыбная (т)(9)	90	16,74	5,06	10,18	135	14
	Картофельное пюре(9)	200	4,85	6,69	37,41	220	257
	Чай с сахаром, лимоном (9)	200	0,05	0,01	15,12	62	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
Итого за Завтрак		520	23,98	23,28	75,14	521	
Обед							
	Огурец консервированный (9)	60	1,68	0,8	0,79	11	20
	Суп молочный рисовый (9)	220	4,48	4,49	21,07	209	130
	Рагу овощное с мясом (9)	200	20,54	9,29	18,76	241	220
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Пирожок с капустой печеный (9)	50	2,85	4,2	17,47	138	410
	Итого за Обед	755	32,1	19,47	85,74	722	
Итого за день		1 275	56,08	42,75	160,88	1243	



Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Запеканка творожная с морковью (со сметаной)(9)	150	16,79	10,6	20,36	248	40
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Фрукты свежие (банан)(9)	150	2,25		31,5	137	501
Итого за Завтрак		530	25,23	25,2	82,42	604	
Обед							
	Рассольник Ленинградский со сметаной(9)	220	2,18	2,2	10,5	123	106
	Биточки мясные (9)	90	14,71	6,48	16,81	185	170
	Соус томатный (9)	30	0,32	1,22	2,58	29	26
	Макаронные изделия отварные (9)	150	8,58	2,8	46,9	264	258
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Булочка "Домашняя"(9)	50	3,48	4,03	28,56	157	409
Итого за Обед		765	31,82	17,42	133	881	
Итого за день		1 295	57,05	42,62	215,42	1485	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из кури (9)	120	21,44	6,88	6,43	199	907
	Рагу овощное (9)	160	2,22	4,2	15,15	112	836
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Кисель (9)	200			30,6	123	302
Итого за Завтрак		505	25,95	16,48	64,56	500	
Обед							
	Борщ из св.капусты с картофлем со сметаной(9)	220	1,39	2,3	6,92	115	100
	Котлета рыбная (т)(9)	90	16,74	5,06	10,18	135	14
	Соус молочный (9)	30	0,75	2,2	2,93	30	36
	Рис отварной (9)	150	3,72	2,09	39,24	191	216
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Пирожок с фруктами (9)	50	3,65	2,19	32,77	157	834
Итого за Обед		765	29,4	14,63	122,31	765	
Итого за день		1 270	55,35	31,11	186,87	1265	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вермишель молочная (9)	180	6,62	5,5	42,05	268	129
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Фрукты свежие (апельсины)(9)	100	0,6	0,4	16,2	95	152
Итого за Завтрак		505	10,31	11,4	88,26	500	
Обед							
	Винегрет овощной (9)	60	0,54	2,1	7,14	42	76,08
	Суп гороховый 9)	220	5,44	5,2	13,46	185	108
	Греча по-купечески (9)	200	19,45	7,97	28,88	313	244
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Пирожок с капустой печеный (9)	50	2,85	4,2	17,47	138	410
Итого за Обед		755	30,83	20,16	94,6	801	
Итого за день		1 260	41,14	31,56	182,86	1301	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Сыр порционный (9)	10	5,88	7,73		95	26
	Каша пшенная молочная (9)	180	5,76	8,5	30,77	200	103
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		520	15,08	27,85	72,13	516	
Обед							
	Суп гороховый 9)	220	5,44	5,2	13,46	185	108
	Биточки мясные (9)	90	14,71	6,48	16,81	185	170
	Макаронные изделия отварные (9)	150	8,58	2,8	46,9	264	258
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Булочка "Домашняя"(9)	50	3,48	4,03	28,56	157	409
Итого за Обед		735	35,36	19,3	136	928	
Итого за день		1 255	50,44	47,15	208,13	1444	



Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки куриные (фил.гр.)(9)	95	19,73	3,56	16,15	159	169
	Макаронные изделия отварные (9)	180	10,3	3,36	56,28	317	258
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
Итого за Завтрак		500	36,17	15,4	102,94	657	
Обед							
	Суп молочный с вермишелью(9)	220	4,24	5,46	17,9	158	113
	Гуляш из отварного мяса(9)	90	9,74	8	4,21	96	221
	Каша гречневая рассыпчатая(9)	150	6,3	3,3	28,55	154	253
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Пирожок с повидлом(9)	50	3,6	4,4	37,29	175	44
Итого за Обед		735	26,43	21,85	115,6	706	
Итого за день		1 235	62,6	37,25	218,54	1363	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Запеканка творожная с молоком сгущ.(9)	170	21,78	10,63	15,52	249	41
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		500	28,27	25,23	57,38	514	
Обед							
	Салат из св.капусты с морковью(9)	60	1	1,38	3,03	16	45
	Суп лапша с курой (б)(9)	220	9,06	1,85	17,93	164	143
	Жаркое по-домашнему(9)	200	12,35	15,31	34,55	318	221
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Булочка "Домашняя"(9)	50	3,48	4,03	28,56	157	409
	Итого за Обед	755	29,04	23,36	114,34	792	
Итого за день		1 255	57,31	48,59	171,72	1306	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	38	1
	Сыр порционный (9)	10	5,88	7,73		95	26
	Каша геркулесовая на молоке (9)	180	5,79	7,02	27,77	218	205
	Чай с сахаром, лимоном (9)	200	0,05	0,01	15,12	62	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Фрукты свежие (мандарин)(9)	100	0,1		0,1	23	11
Итого за Завтрак		520	14,16	26,28	55,42	502	
Обед							
	Нарезка овощная (9)	60	0,57	0,8	1,89	51	30
	Рассольник Ленинградский со сметаной(9)	220	2,18	2,2	10,5	123	106
	Гуляш из кури (9)	90	16,08	5,16	4,82	149	907
	Капуста тушеная (9)	150	3,03	8,1	11,22	122	251
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Пирожок с фруктами (9)	50	3,65	2,19	32,77	157	834
Итого за Обед		795	28,06	19,14	88,85	725	
Итого за день		1 315	42,22	45,42	144,27	1227	

Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки мясные (9)	90	14,71	6,48	16,81	185	170
	Картофельное пюре(9)	150	3,64	5,02	28,06	165	257
	Кисель (9)	200			30,6	123	302
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Йогурт фруктовый в упаковке(9)	125	9,8	11,2	9,2	139	600
Итого за Завтрак		590	30,44	28,1	97,05	678	
Обед							
	Суп лапша с курой (б)(9)	220	9,06	1,85	17,93	164	143
	Фрикадельки рыбные (т)(9)	90	2,81	3,9	18,16	87	41
	Соус молочный (9)	30	0,75	2,2	2,93	30	36
	Рис отварной (9)	150	3,72	2,09	39,24	191	216
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Пирожок с капустой печеный (9)	50	2,85	4,2	17,47	138	410
	Итого за Обед	765	21,74	14,93	123,38	733	
Итого за день		1 355	52,18	43,03	220,43	1411	



Рацион: СОШ 7-12

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки рыбные (т)(9)	90	3,32	4,1	21,45	156	23
	Соус томатный (9)	50	0,54	2,04	4,3	49	26
	Картофель отварной (9)	150	3,16	5,12	30,48	180	616
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	66	12
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
Итого за Завтрак		515	9,51	16,66	83,62	508	
Обед							
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной(9)	220	3,84	8,27	9,3	132	143
	Тефтели мясные тушеные (9)	90	12,01	5,17	13,61	149	69,03
	Каша гречневая рассыпчатая(9)	150	6,3	3,3	28,55	154	253
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Булочка "Домашняя"(9)	50	3,48	4,03	28,56	157	409
	Итого за Обед	735	28,78	21,56	110,29	729	
Итого за день		1 250	38,29	38,22	193,91	1237	

Итого за период	15 275	595,5	486,56	2243,07	15908
Среднее значение за период		49,6	40,5	186,9	1325,7

Составил Павлова Л.В.  
калькулятор

Утвердил \_\_\_\_\_ Калягин Д.Д.  
директор ООО "Северпродукт"

\* При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 2022 г. Климова М.В.  
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Часть 1 и 2 г. Уфа 2018 г.

Согласовано : \_\_\_\_\_Макурова Г.Н.  
Директор МКОУ «Медвежьегорская СОШ № 1»

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 12 лет и старше

Сезонность лето-осень



Исполнитель: \_\_\_\_\_Калягин Д.Д.

Директор ООО «Северпродукт»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: СОШ 12 и ст		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Сыр порционный (9)	25	14,69	19,31		238	26
	Каша гречневая молочная (9)	200	5,92	6,75	32,14	222	85
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		590	25,84	55,22	83,35	809	
Обед							
	Салат из св.капусты с зел.горошком (9)	100	1,51	1,83	5,37	59	59
	Суп овощной (к.к)(9)	250	1,85	4,77	8,56	188	114
	Плов с курой (9)	200	13,66	5,6	41,54	328	907
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Булочка "Домашняя"(9)	75	5,22	6,05	42,84	236	409
Итого за Обед		875	27,14	19,63	138,6	999	
Итого за день		1 465	52,98	74,85	221,95	1808	



Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Омлет натуральный паровой (9)	200	2,9	3,2	4,7	200	78
	Зеленый горошек конс.порционный (9)	100	3,1	1,29	6,5	83	27
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
Итого за Завтрак		565	14,58	36,73	54,23	644	
Обед							
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной(9)	250	4,36	9,39	10,57	150	143
	Гуляш из кури (9)	120	21,44	6,88	6,43	199	907
	Макаронные изделия отварные (9)	180	10,3	3,36	56,28	317	258
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Пирожок с фруктами (9)	75	5,47	3,29	49,15	236	834
Итого за Обед		875	47,07	24,4	165,34	1104	
Итого за день		1 440	61,65	61,13	219,57	1748	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Котлета рыбная (т)(9)	100	18,6	5,62	11,31	150	14
	Картофельное пюре(9)	200	4,85	6,69	37,41	220	257
	Чай с сахаром, лимоном (9)	200	0,05	0,01	15,12	62	300
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
Итого за Завтрак		565	28,23	41,48	88,74	678	
Обед							
	Огурец консервированный (9)	100	2,8	1,33	1,31	19	20
	Суп молочный рисовый (9)	250	5,09	5,1	23,94	238	130
	Рагу овощное с мясом (9)	200	20,54	9,29	18,76	241	220
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Пирожок с капустой печеный (9)	75	4,27	6,3	26,2	207	410
Итого за Обед		875	37,6	23,4	110,5	893	
Итого за день		1 440	65,83	64,88	199,24	1571	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Запеканка творожная с морковью (со сметаной)(9)	200	22,39	14,13	27,15	331	40
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Фрукты свежие (банан)(9)	100	1,5		21	91	501
Итого за Завтрак		565	32,47	46,37	91,18	783	
Обед							
	Рассольник Ленинградский со сметаной(9)	250	2,47	2,5	11,93	140	106
	Биточки мясные (9)	100	16,34	7,2	18,68	206	170
	Соус томатный (9)	50	0,54	2,04	4,3	49	26
	Макаронные изделия отварные (9)	180	10,3	3,36	56,28	317	258
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Булочка "Домашняя"(9)	75	5,22	6,05	42,84	236	409
Итого за Обед		905	39,77	22,53	174,32	1136	
Итого за день		1 470	72,24	68,9	265,5	1919	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из куры (9)	120	21,44	6,88	6,43	199	907
	Рагу овощное (9)	200	2,78	5,25	18,94	140	836
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Кисель (9)	200			30,6	123	302
Итого за Завтрак		570	28,8	22,93	80,72	595	
Обед							
	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной(9)	250	1,58	2,61	7,86	131	100
	Котлета рыбная (т)(9)	100	18,6	5,62	11,31	150	14
	Соус молочный (9)	50	1,25	3,67	4,88	50	36
	Рис отварной (9)	180	4,46	2,51	47,09	229	216
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Пирожок с фруктами (9)	75	5,47	3,29	49,15	236	834
Итого за Обед		905	36,86	19,18	163,2	998	
Итого за день		1 475	65,66	42,11	243,92	1593	



Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вермишель молочная (9)	200	7,35	6,11	46,72	298	129
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Фрукты свежие (апельсины)(9)	100	0,6	0,4	16,2	95	152
Итого за Завтрак		550	13,33	17,41	105,3	597	
Обед							
	Винегрет овощной (9)	100	0,9	3,5	11,91	70	76,08
	Суп гороховый 9)	250	6,18	5,91	15,3	210	108
	Греча по-купечески (9)	200	19,45	7,97	28,88	313	244
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Пирожок с капустой печеный (9)	75	4,27	6,3	26,2	207	410
Итого за Обед		875	35,7	25,06	122,58	988	
Итого за день		1 425	49,03	42,47	227,88	1585	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Сыр порционный (9)	25	14,69	19,31		238	26
	Каша пшенная молочная (9)	200	6,4	9,44	34,19	222	103
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		590	26,92	58,01	88,02	823	
Обед							
	Суп гороховый 9)	250	6,18	5,91	15,3	210	108
	Биточки мясные (9)	120	19,61	8,64	22,42	247	170
	Макаронные изделия отварные (9)	180	10,3	3,36	56,28	317	258
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Булочка "Домашняя"(9)	75	5,22	6,05	42,84	236	409
Итого за Обед		875	46,81	25,44	179,75	1212	
Итого за день		1 465	73,73	83,45	267,77	2035	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки куриные (фил.гр.)(9)	120	24,93	4,5	20,4	200	169
	Макаронные изделия отварные (9)	180	10,3	3,36	56,28	317	258
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
Итого за Завтрак		550	43,66	21,74	119,56	765	
Обед							
	Суп молочный с вермишелью(9)	250	4,82	6,2	20,34	180	113
	Гуляш из отварного мяса(9)	120	12,99	10,67	5,61	129	221
	Каша гречневая рассыпчатая(9)	180	7,56	3,96	34,26	185	253
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Пирожок с повидлом(9)	75	5,4	6,6	55,94	262	44
Итого за Обед		875	35,67	28,81	156,44	944	
Итого за день		1 425	79,33	50,55	276	1709	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Запеканка творожная с молоком сгущ.(9)	210	26,9	13,13	19,17	308	41
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	115	300
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		575	35,78	45,37	73,5	715	
Обед							
	Салат из св.капусты с морковью(9)	100	1,66	2,3	5,05	26	45
	Суп лапша с курой (6)(9)	250	10,3	2,1	20,37	186	143
	Жаркое по-домашнему(9)	200	12,35	15,31	34,55	318	221
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Булочка "Домашняя"(9)	75	5,22	6,05	42,84	236	409
Итого за Обед		875	35,03	27,24	145,72	968	
Итого за день		1 450	70,81	72,61	219,22	1683	



Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	15	0,15	18,36	0,15	113	1
	Сыр порционный (9)	25	14,69	19,31		238	26
	Каша геркулесовая на молоке (9)	200	6,43	7,8	30,86	242	205
	Чай с сахаром, лимоном (9)	200	0,05	0,01	15,12	62	300
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Фрукты свежие (мандарин)(9)	100	0,1		0,1	23	11
Итого за Завтрак		590	26	56,28	70,98	811	
Обед	Нарезка овощная (9)	100	0,95	1,33	3,15	85	30
	Рассольник Ленинградский со сметаной(9)	250	2,47	2,5	11,93	140	106
	Гуляш из кури (9)	100	17,87	5,73	5,36	165	907
	Капуста тушеная (9)	180	3,64	9,72	13,46	147	251
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Пирожок с фруктами (9)	75	5,47	3,29	49,15	236	834
	Итого за Обед	955	35,3	23,95	123,34	961	
Итого за день		1 545	61,3	80,23	194,32	1772	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки мясные (9)	100	16,34	7,2	18,68	206	170
	Соус томатный (9)	15	0,16	0,61	1,29	15	26
	Картофельное пюре(9)	180	4,37	6,02	33,67	198	257
	Кисель (9)	200			30,6	123	302
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Йогурт фруктовый в упаковке(9)	125	9,8	11,2	9,2	139	600
Итого за Завтрак		670	35,25	35,83	118,19	814	
Обед							
	Суп лапша с курой (б)(9)	250	10,3	2,1	20,37	186	143
	Фрикадельки рыбные (т)(9)	100	3,12	4,33	20,18	96	41
	Соус молочный (9)	50	1,25	3,67	4,88	50	36
	Рис отварной (9)	180	4,46	2,51	47,09	229	216
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Пирожок с капустой печеный (9)	75	4,27	6,3	26,2	207	410
Итого за Обед		905	28,3	20,29	159,01	956	
Итого за день		1 575	63,55	56,12	277,2	1770	

Рацион: СОШ 12 и ст

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки рыбные (т)(9)	100	3,69	4,56	23,83	173	23
	Соус томатный (9)	50	0,54	2,04	4,3	49	26
	Картофель отварной (9)	180	3,79	6,14	36,58	216	616
	Хлеб пшеничный (9)	50	4,58	10,8	24,75	133	12
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	57	308
Итого за Завтрак		580	12,8	23,54	104,47	628	
Обед							
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной(9)	250	4,36	9,39	10,57	150	143
	Тефтели мясные тушеные (9)	100	13,34	5,74	15,12	166	69,03
	Соус молочный (9)	50	1,25	3,67	4,88	50	36
	Каша гречневая рассыпчатая(9)	180	7,56	3,96	34,26	185	253
	Хлеб ржаной (9)	50	4,7	1,38	25,28	131	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	71	302
	Булочка "Домашняя"(9)	75	5,22	6,05	42,84	236	409
Итого за Обед		905	37,23	30,29	150,58	989	
Итого за день		1 485	50,03	53,83	255,05	1617	

Итого за период	17 660	766,14	751,13	2867,62	20810	
Среднее значение за период		63,8	62,6	239	1734,2	

Составил  Павлова Л.В.  
калькулятор

Утвердил  Калягин Д.Д.  
директор ООО "Северпродукт"

\* При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 2022 г. Климова М.В.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Часть 1 и 2 г. Уфа 2018 г.  
ООО Фирма "Партнер"

