

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Директор МКОУ Первомайская ООШ
Оленинского района Тверской области
_____ Л. В. Терентьева
«11» января 2021 года

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Первомайской основной общеобразовательной школы**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 11-16 лет

Длительность пребывания в школе 5-6 часов

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 Понедельник Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
	Итого завтрак:	21,3	18,5	108,22	687,15	
Обед						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	4,65	10,18	10,85	182,24	
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
	Итого обед:	30	41,41	106,89	953,52	
	Итого за день:	51,3	59,91	215,11	1640,67	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1						
День 2						
Вторник						
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	
	Итого завтрак :	21,98	19,34	109,8	704,48	
Обед						
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,63	9,15	6,28	140,98	
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
	Итого обед:	25,72	48,94	91,37	958,26	
	Итого за день:	47,7	68,28	201,17	1662,74	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Среда						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	250	8,45	13,03	32,45	281,2	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
	Итого завтрак:	18,52	15,94	106,38	645,48	
Обед						
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,4	154,78	
Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,16	11,22	49,42	344,96	
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	
	Итого обед:	33,63	40	128,1	988,82	
	Итого за день:	52,15	55,94	234,48	1634,3	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 Четверг						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	250	7,75	12,45	39,15	299,18	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
	Итого завтрак :	17,62	15,32	112,84	661,08	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,45	16,1	143,73	
Макароны отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,92	
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
	Итого за обед:	27,37	33,68	124,31	938,6	
	Итого за день:	44,99	49	237,15	1599,68	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Пятница						
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
	Итого завтрак:	21,5	18,54	108,46	689,53	
Обед						
Суп с клецками на бульоне из птицы	250	8,35	12,93	21,6	238,95	
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	
	Итого обед:	37,17	34,69	112,46	966,03	
	Итого за день:	58,67	53,23	220,92	1655,56	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2						
День 6						
Понедельник						
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	
	Итого завтрак:	21,98	19,34	109,8	704,48	
Обед						
Борщ с капустой и картошкой на бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,9	
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
	Итого обед:	29,38	37,59	99,03	912,57	
	Итого за день:	51,36	56,93	208,8 3	1617,05	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Менюготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7 Вторник						
Завтрак						
Каша пшениная молочная с маслом	250	8,45	13,03	32,45	281,2	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
	Итого завтрак :	18,52	15,94	106,38	645,48	
Обед						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	4,65	10,18	10,85	182,24	
Макароны отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,92	
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
	Итого обед:	30,69	41,64	112,77	980,59	
	Итого за день:	49,21	57,58	219,15	1626,07	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 Среда						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	250	7,75	12,45	39,15	299,18	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
	Итого завтрак:	17,62	15,32	112,84	661,08	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,45	16,1	143,73	
Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,16	11,22	49,42	344,96	
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,8	66,68	
	Итого обед:	30,36	36,03	131,58	979,32	
	Итого за день:	47,98	51,35	244,42	1640,4	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 Четверг						
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
	Итого завтрак:	21,3	18,5	108,22	687,15	
Обед						
Суп с клецками на бульоне из птицы	250	8,35	12,93	21,6	238,95	
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	
	Итого обед:	37,08	31,67	107,81	937,16	
	Итого за день:	58,38	50,17	216,03	1624,31	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа.
 Меню приготавливаемых блюд (основное) для детей 11-16 лет

Приём пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 Пятница						
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	
	Итого завтрак:	21,98	19,34	109,8	704,48	
Обед						
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,4	154,78	
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	
	Итого обед:	25,65	49,05	101,62	984,44	
	Итого за день:	47,63	68,39	211,42	1688,92	