



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
С.С.Митягин
«31» августа 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ Для учащихся с 11 лет и старше МБОУ Первомайская СОШ

Меню составлено на основе сборника рецептурных блюд кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2011г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал.
День 1							
Завтрак:							
1	181	Каша манная молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291
2	3	Бутерброд с сыром	1/050	5,8	8,3	14,83	157
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				19,71	25,82	91,19	676,4
Обед:							
1	104/105	Суп картофельный с фрикадельками	1/250/035	9,5	6,6	23,3	191
2	303/333	Гречка отварная с соусом	1/200/050	7,05	10,34	36,88	268,41
3	243	Сарделька	1/100	10,2	26,4	1,6	284
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6.		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				31,35	43,94	104,38	937,61
Всего:				51,06	69,76	195,57	1614,01
День 2							
Завтрак:							
1	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	1/100(75;25)	15,3	6,3	24,75	217,5
2	382	Какао	1/200	4,08	3,54	7,58	118,6
3		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				21,78	10,24	44,93	399,7
Обед:							
1	71	Огурцы в нарезке свежие (солёные)	1/050	0,4	0,0	0,4	8,0
2	87	Щи со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
3	309/333	Макароны с соусом	1/200/050	8,15	9,34	41,98	284,55
4	268	Котлета из говядины	1/075	11,1	14,55	16,65	241,5
5	349	Компот из с/ф	1/200	0,4	0,0	28,4	115,2
6		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				32,65	30,59	116,43	875,95
Всего:				54,43	40,83	161,36	1275,65

День 3							
Завтрак:							
1	174	Каша ячневая молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291
2	2	Бутерброд с джемом	1/060	2,6	5,1	24,7	161
3	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				14,28	18,9	95,61	616,2
Обед:							
1	177	Суп рыбный из консервов	1/250	41,25	31,75	36,88	168,75
2	259	Жаркое по- домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				68,86	59,42	97,83	773,29
Всего:				83,14	78,32	193,44	1389,49
День 4							
Завтрак:							
1	11/94	Каша пшённая молочная	1/200	7,38	10,52	28,8	239,72
2		Булочка шоколадная	1/080	15,8	5,4	108,8	200
3	377	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	16	65
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				25,78	16,42	166,2	568,32
Обед:							
1	71	Нарезка из помидор свежих(солёных)	1/050	0,6	0,1	2,3	13
2	83	Борщ с мясом со сметаной	1/250/050/015	4,93	3,9	12,2	386
3	304	Рис	1/200	4,87	7,12	48,91	279,6
4	229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,1	4,8	4,8	99
5		Кисель витаминизированный	1/200	0,4	0,0	35,4	142
6		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				23,6	16,52	124,21	1022,2
Всего:				49,38	32,94	290,41	1590,52
День 5							
Завтрак:							
1	212	Омлет с колбасой	1/140	14,6	23,6	11,6	318
2	456	Коржик молочный	1/100	6,4	11,5	67,0	397
3	386	Йогурт питьевой	1/200	5,6	6,4	7,6	110
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				29	41,9	98,8	888,6
Обед:							
1	99	Суп овощной	1/250	1,75	4,93	14,25	108,25
2	302	Перловка	1/200	5,94	5,78	42,35	244,8
3	296	Котлета куриная с соусом	1/080/050	9,5	12,6	9,4	189
4		Напиток витаминизированный	1/200	0,0	0,0	3,3	138

5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39
ИТОГО:				20,89	23,91	89,9	782,65
Всего:				49,89	65,81	188,7	1671,25

День 6

Завтрак:

1	173	Каша геркулесовая молочная	1/200	8,31	13,12	47,61	342
2		Булочка яблочная	1/080	15,8	5,4	108,8	200
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				31,91	25,32	190,41	770,4

Обед:

1	70	Помидоры солёные	1/050	0,6	0,1	2,9	15
2	119	Суп с фасолью	1/250/015	7,3	5,4	22,7	168,6
3	291	Плов из птицы	1/150	12,71	7,85	26,8	229
4	343	Компот из св. яблок	1/200	3,04	0,0	46,96	112
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				27,35	13,95	119,96	627,2
Всего:				59,26	39,27	310,37	1397,6

День 7

Завтрак:

1	174	Каша рисовая молочная с маслом	1/200/10	8	14,93	60	406,67
2	3	Бутерброд с сыром	1/050	5,8	8,3	14,83	157
3	382	Какао	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				20,28	27,17	105,01	745,87

Обед:

1	119	Суп гороховый	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
2	303	Гречка с соусом	1/200	6,1	7,4	32,9	222,26
3	268/332	Биточек из говядины с соусом	1/075/050	11,55	11,85	16,8	220,5
4	388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,0	35,26	143,8
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				29,13	25,25	128,76	858,96
Всего:				49,41	52,42	233,77	1604,83

День 8

Завтрак:

1	108	Суп молочный вермишелевый	1/200	6,6	11	22,64	216,2
2		Булочка «Рафаэлло»	1/075	15,8	5,4	108,8	200
3	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				27,97	19,48	159,99	580,4

Обед:

1	71	Огурцы в нарезке свежие (соленые)	1/050	0,4	0,0	0,4	8
2	94	Рассольник	1/250	2,1	5,1	16,4	136,25
2	309/333	Макароны с соусом	1/250	8,15	9,34	41,98	284,55
3	293	Голень куриная	1/110	23,2	24,4	1,2	318
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6.		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				38,45	39,44	102,58	941
Всего:				66,42	58,92	262,57	1521,4

День 9

Завтрак:

1	174	Каша кукурузная молочная	1/200	10,13	15,34	72,27	468
2	2	Бутерброд с джемом	1/060	2,6	5,1	24,7	161
3	377	Чай с лимоном	1/200/015	0,2	0,0	16	65
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
ИТОГО:				15,33	20,84	125,57	757,6

Обед:

1	101	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,2	3,83	20,58	116,5
3	312	Пюре картофельное	1/200	4,2	6,8	29	97
4	278	Тефтель с соусом	1/075, 050	8,4	12,2	12,5	193,4
5		Напиток витам.	1/200	0,0	0,0	3,3	138
6		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				18,5	23,43	78,08	647,5
Всего:				33,83	44,27	238,07	1405,1

День 10

Завтрак:

1	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	1/100 (75,25)	15,3	6,3	24,75	217,5
2	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
3		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
Итого:				23,1	13,1	58,75	445,9

Обед:

1	86	Свекольник со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
2	303	Гречка	1/200	6,1	7,4	32,9	222,26
3	246	Гуляш из куриного филе	1/050/030	12,24	10,28	2,31	151
4	345	Компот из вишни	1/200	0,5	0,0	32	130
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				31,34	24,38	96,21	729,96
Всего:				54,44	37,48	154,96	1175,86
Итого в среднем за 10 дней				55,13	52	222,92	1464,57



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Для _____ С.С.Митягин
«31» августа 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
Для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ
с 11 лет и старше МБОУ Первомайская СОШ

Меню составлено на основе сборника рецептурных блюд кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2011г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/Кал.
День 1							
Завтрак:							
1	181	Каша манная молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291
2	3	Бутерброд с сыром	1/050	5,8	8,3	14,83	157
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Вафли	1/030				
ИТОГО:				19,71	25,82	91,19	676,4
Обед:							
1	104/105	Суп картофельный с фрикадельками	1/250/035	9,5	6,6	23,3	191
2	303/333	Гречка отварная с соусом	1/200/050	7,05	10,34	36,88	268,41
3	243	Сарделька	1/100	10,2	26,4	1,6	284
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6.		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				31,35	43,94	104,38	937,61
Всего:				51,06	69,76	195,57	1614,01
День 2							
Завтрак:							
1	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	1/100(75;25)	15,3	6,3	24,75	217,5
2	382	Какао	1/200	4,08	3,54	7,58	118,6
3		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
4	338	Яблоко	1/100	0,4	0,0	12,6	52
ИТОГО:				22,18	10,24	57,53	451,7
Обед:							
1	71	Огурцы в нарезке свежие (солёные)	1/050	0,4	0,0	0,4	8,0
2	87	Щи со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
3	309/333	Макароны с соусом	1/200/050	8,15	9,34	41,98	284,55
4	268	Котлета из говядины	1/075	11,1	14,55	16,65	241,5
5	349	Компот из с/ф	1/200	0,4	0,0	28,4	115,2

6		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				32,65	30,59	116,43	875,95
Всего:				54,83	40,83	173,96	1327,65

День 3

Завтрак:

1	174	Каша ячневая молочная	1/200	6,11	10,72	42,36	291
2	2	Бутерброд с джемом	1/060	2,6	5,1	24,7	161
3	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
ИТОГО:				15,18	18,9	117,61	707,8

1	177	Суп рыбный из консервов	1/250	41,25	31,75	36,88	168,75
2	259	Жаркое по- домашнему	1/200	18,51	20,67	18,95	337,14
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				68,86	59,42	97,83	773,29
Всего:				84,04	78,32	215,44	1481,09

День 4

Завтрак:

1	11/94	Каша пшённая молочная	1/200	7,38	10,52	28,8	239,72
2		Булочка шоколадная	1/080	15,8	5,4	108,8	200
3	377	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	16	65
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5	338	Банан	1/100	1,5	0,0	23,6	100
ИТОГО:				27,28	16,42	189,8	668,32

Обед:

1	71	Нарезка из помидор свежих(солёных)	1/050	0,6	0,1	2,3	13
2	83	Борщ с мясом со сметаной	1/250/050/015	4,93	3,9	12,2	386
3	304	Рис	1/200	4,87	7,12	48,91	279,6
4	229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,1	4,8	4,8	99
5		Кисель витаминизированный	1/200	0,4	0,0	35,4	142
6		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				23,6	16,52	124,21	1022,2
Всего:				50,88	32,94	314,01	1690,52

День 5

Завтрак:

1	212	Омлет с колбасой	1/140	14,6	23,6	11,6	318
2	456	Коржик молочный	1/100	6,4	11,5	67,0	397
3	386	Йогурт питьевой	1/200	5,6	6,4	7,6	110
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Печенье	1/032				

	ИТОГО:			29	41,9	98,8	888,6
Обед:							
1	99	Суп овощной	1/250	1,75	4,93	14,25	108,25
2	302	Перловка	1/200	5,94	5,78	42,35	244,8
3	296	Котлета куриная с соусом	1/080/050	9,5	12,6	9,4	189
4		Напиток витаминизированный	1/200	0,0	0,0	3,3	138
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39
	ИТОГО:			20,89	23,91	89,9	782,65
	Всего:			49,89	65,81	188,7	1671,25
День 6							
Завтрак:							
1	173	Каша геркулесовая молочная	1/200	8,31	13,12	47,61	342
2		Булочка яблочная	1/080	15,8	5,4	108,8	200
3	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5	338	Апельсин	1/100	0,72	0,0	21,2	8,9
	ИТОГО:			32,63	25,32	211,61	779,3
Обед:							
1	70	Помидоры солёные	1/050	0,6	0,1	2,9	15
2	119	Суп с фасолью	1/250/015	7,3	5,4	22,7	168,6
3	291	Плов из птицы	1/150	12,71	7,85	26,8	229
4	343	Компот из св. яблок	1/200	3,04	0,0	46,96	112
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
	ИТОГО:			27,35	13,95	119,96	627,2
	Всего:			59,98	39,27	331,57	1406,5
День 7							
Завтрак:							
1	174	Каша рисовая молочная с маслом	1/200/10	8	14,93	60	406,67
2	3	Бутерброд с сыром	1/050	5,8	8,3	14,83	157
3	382	Какао	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Шоколад	1/050				
	ИТОГО:			20,28	27,17	105,01	745,87
Обед:							
1	119	Суп гороховый	1/250	7,1	5,4	23,2	169,8
2	303	Гречка с соусом	1/200	6,1	7,4	32,9	222,26
3	268/332	Биточек из говядины с соусом	1/075/050	11,55	11,85	16,8	220,5
4	388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,0	35,26	143,8
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
	ИТОГО:			29,13	25,25	128,76	858,96
	Всего:			49,41	52,42	233,77	1604,83

День 8							
Завтрак:							
1	108	Суп молочный вермишелевый	1/200	6,6	11	22,64	216,2
2		Булочка «Рафаэлло»	1/075	15,8	5,4	108,8	200
3	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5	338	Груша	1/100	0,4	0,0	11,4	47
ИТОГО:				28,37	19,48	171,39	627,4
Обед:							
1	71	Огурцы в нарезке свежие (соленые)	1/050	0,4	0,0	0,4	8
2	94	Рассольник	1/250	2,1	5,1	16,4	136,25
2	309/333	Макароны с соусом	1/250	8,15	9,34	41,98	284,55
3	293	Голень куриная	1/110	23,2	24,4	1,2	318
4		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6.		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				38,45	39,44	102,58	941
Всего:				66,82	58,92	273,97	1568,4
День 9							
Завтрак:							
1	174	Каша кукурузная молочная	1/200	10,13	15,34	72,27	468
2	2	Бутерброд с джемом	1/060	2,6	5,1	24,7	161
3	377	Чай с лимоном	1/200/015	0,2	0,0	16	65
4		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
5		Сок	1/200	0,9	0,0	22	91,6
ИТОГО:				16,23	20,84	147,57	849,2
Обед:							
1	101	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,2	3,83	20,58	116,5
3	312	Пюре картофельное	1/200	4,2	6,8	29	97
4	278	Тефтель с соусом	1/075, 050	8,4	12,2	12,5	193,4
5		Напиток витам.	1/200	0,0	0,0	3,3	138
6		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
7		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
ИТОГО:				18,5	23,43	78,08	647,5
Всего:				34,73	44,27	260,07	1496,7
День 10							
Завтрак:							
1	223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	1/100 (75,25)	15,3	6,3	24,75	217,5
2	2/20	Чай с сахаром	1/200	5,4	6,4	21,4	164,8
3		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
4		Вафли	1/030				

	Итого:			23,1	13,1	58,75	445,9
Обед:							
1	86	Свекольник со сметаной	1/250/025	8,9	6,1	8,4	124,1
2	303	Гречка	1/200	6,1	7,4	32,9	222,26
3	246	Гуляш из куриного филе	1/050/030	12,24	10,28	2,31	151
4	345	Компот из вишни	1/200	0,5	0,0	32	130
5		Хлеб пшеничный	1/030	2,4	0,4	12,6	63,6
6		Хлеб ржаной	1/030	1,3	0,2	8,0	39,0
	ИТОГО:			31,34	24,38	96,21	729,96
	Всего:			54,44	37,48	154,96	1175,86
	Итого в среднем за 10 дней			55,61	52	234,21	1503,68