

«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

Ирина Вещенкова



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с. Ольгино
м.р. Безенчукский Самарской области



Двухнедельное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2022 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КАША вязкая из риса и пшеницы "Дружба "	200/10/10	4,5	8,4	25,5	195,8	0,39	0,08	0,10	0,05	0,11	303,3	2011
БУТЕРБРОДЫ с джемом	5/20/30	2,6	4,5	29,4	165,6	8,00	0,05	0,03	0,04	0,08	2	2011
ЙОГУРТ фруктовый	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00		2008
чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	600	10,0	15,4	74,3	477,9	9,09	0,16	0,30	0,12	0,19		
Обед												
СУП картофельный с бобовыми (горох)	300	7,7	5,4	22,3	169,2	7,20	0,19	0,00	0,25	0,00	99	2008
ПТИЦА тушеная в соусе (филе курицы)	50/50	9,5	11,6	2,6	156,4	0,71	0,03	0,08	0,05	0,00	290	2011
КАША гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	56	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	910	25,3	22,3	121,3	793,5	15,91	0,37	0,13	0,33	0,00		
Всего за день:		35,3	37,8	195,6	1 271,4	25,00	0,53	0,43	0,45	0,19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг	
Завтрак													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50		0,7	5,1	3,7	63,6	4,65	0,01	0,01	0,10	0,00	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе)	200/50/150		20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011
Хлеб пшеничный	30		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	680		23,7	32,0	69,0	657,8	6,63	0,14	0,18	0,40	0,00		
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30		0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10		2,9	8,3	19,3	164,3	7,74	0,10	0,07	0,24	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/50		8,4	13,7	10,2	203,2	0,60	0,04	0,08	0,04	0,07	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
Хлеб пшеничный	30		2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30		1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	850		22,1	27,5	112,0	792,6	19,87	0,33	0,23	0,35	0,15		
Всего за день:			45,9	59,5	181,1	1 450,4	26,50	0,47	0,41	0,75	0,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	75/50	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	680	31,1	36,5	119,9	933,4	2,77	0,23	0,30	0,15	0,00		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,1	3,4	21,5	129,0	5,52	0,09	0,05	0,24	0,00	112	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,4	14,5	13,5	246,4	18,12	0,07	0,12	0,06	0,17	298	2012
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	750	22,2	18,4	90,4	622,9	34,17	0,29	0,22	0,35	0,17		
Всего за день:		53,3	54,9	210,2	1 556,3	36,94	0,52	0,52	0,50	0,17		

4 день

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА)	110	8,8	13,7	11,3	209,4	1,26	0,04	0,05	0,02	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,12	0,04	0,08	312	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,1	3,8	6,0	62,6	3,18	0,02	0,02	0,02	0,00	54	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	540	15,5	23,2	68,3	548,6	14,82	0,22	0,21	0,08	0,08		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,8	6,0	62,4	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,4	8,1	10,7	126,4	14,22	0,07	0,06	0,31	0,00	88	2011
ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	80/50	15,6	23,0	10,8	318,0	0,54	0,07	0,14	0,05	0,17	267	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	155	16,5	7,1	34,5	267,7	0,00	0,45	0,10	0,03	0,11	199	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПЮТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	915	39,8	42,4	114,1	1 004,8	20,05	0,72	0,37	0,39	0,28		
Всего за день:		55,3	65,6	182,4	1 553,4	34,87	0,94	0,58	0,47	0,36		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	50/150	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	555	23,5	27,3	85,5	681,6	10,73	0,24	0,22	0,48	0,00		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,5	8,0	14,7	142,2	9,52	0,06	0,07	0,32	0,00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ) С РИСОМ С СОУСОМ	80/50	13,5	23,5	8,4	304,9	1,07	0,05	0,12	0,12	0,17	301	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	850	23,7	36,4	84,6	769,9	42,77	0,23	0,30	0,55	0,25		
Всего за день:		47,2	63,7	170,2	1 451,6	53,50	0,47	0,52	1,03	0,25		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ ЧАЙ С САХАРОМ Итого за прием пищи:	150/20	19,3	14,7	36,3	359,7	0,32	0,06	0,31	0,10	0,16	223	2011
	50	5,4	6,7	15,2	142,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6	2011
	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	420	24,9	21,5	66,5	562,5	0,32	0,11	0,33	0,10	0,16		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) Хлеб пшеничный Хлеб рж.-пшеничный ЧАЙ С САХАРОМ Итого за прием пищи:	300	7,7	5,4	22,3	169,2	7,20	0,19	0,00	0,25	0,00	99	2008
	50/150	15,7	25,3	33,4	424,6	15,89	0,22	0,21	0,08	0,07	299	2008
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	960	27,8	31,3	97,6	782,0	23,09	0,49	0,25	0,33	0,07		
Всего за день:		52,7	52,8	164,1	1 344,5	23,41	0,60	0,58	0,43	0,23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/50	9,5	20,4	4,2	244,4	0,54	0,12	0,11	0,02	0,00	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	540	21,2	29,2	78,9	671,1	8,59	0,28	0,29	0,11	0,08		
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,9	8,3	19,3	164,3	7,74	0,10	0,07	0,24	0,00	2011	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/50	8,3	10,3	10,1	167,2	0,54	0,04	0,07	0,03	0,04	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	820	19,3	23,6	87,4	640,9	40,46	0,28	0,25	0,38	0,12		
Всего за день:		40,5	52,7	166,3	1 311,9	49,05	0,56	0,54	0,49	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,0	1,2	33,3	2,35	0,01	0,02	0,00	0,00	20	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	75/50	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	630	24,9	31,2	75,4	680,1	9,36	0,15	0,17	0,12	0,00		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,9	3,0	4,8	49,7	2,54	0,02	0,01	0,02	0,00	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,1	3,4	21,5	129,0	5,52	0,09	0,05	0,24	0,00	112	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	50/150	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	850	26,4	29,1	92,2	737,9	21,54	0,38	0,26	0,73	0,00		
Всего за день:		51,3	60,2	167,6	1 418,0	30,90	0,53	0,43	0,85	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе)	50/150	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
Сыр ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011	
БАТОН	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	700	31,7	33,3	90,5	787,9	2,12	0,22	0,25	0,36	0,00			
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,5	8,0	14,7	142,2	9,52	0,06	0,07	0,32	0,00	82	2011	
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	53/50	11,6	16,1	2,8	202,0	0,38	0,03	0,08	0,02	0,00	266	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	4,3	20,9	136,9	9,24	0,12	0,12	0,02	0,05	311	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011	
Итого за прием пищи:	823	22,1	28,9	91,3	715,2	19,94	0,32	0,31	0,36	0,05			
Всего за день:		53,8	62,2	181,8	1 503,2	22,06	0,54	0,56	0,72	0,05			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ Хлеб пшеничный ЧАЙ С САХАРОМ Итого за прием пищи:	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008	
	75/50	6,8	6,3	9,0	123,5	0,58	0,05	0,07	0,02	0,00	234	2011	
	150	3,5	8,0	36,4	231,7	0,00	0,03	0,03	0,04	0,14	302,2	2011	
	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00			
	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
	565	15,4	14,9	91,7	564,5	8,11	0,20	0,14	0,11	0,14			
Обед													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ФИЛЕ) Хлеб пшеничный Хлеб рж. -пшеничный КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Итого за прием пищи: Всего за день.:	300/10	2,4	8,1	10,7	126,4	14,22	0,07	0,06	0,31	0,00	88	2011	
	50/150	18,6	23,3	19,8	362,9	10,97	0,17	0,19	0,08	0,00	259	2011	
	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011	
	820	25,5	31,9	79,7	711,8	49,19	0,35	0,30	0,40	0,00			
		40,9	46,8	171,4	1 276,3	57,30	0,55	0,44	0,51	0,14			