

Утверждаю:
 директор МБОУ «Чулпанская ООШ»
 _____ Ермолаева Е.Б
 Приказ № от _____ 2021 года

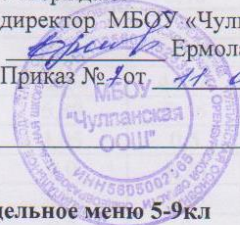
Примерное двухнедельное меню 5-9кл

№ п/п		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
			12-18	12-18	12-18	12-18	12-18
День первый	Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	9,07	8,60	46,55	288,36
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	12	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		15,64	20,25	85,05	548,76
	Обед	Суп рисовый на к/ б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,48	11,10	54,9	343,82
		Котлета из мяса курицы	100	24,80	29,00	10,20	401,00
		Соус	20	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Итого		44,95	45,38	111,30	1156,84
ИТОГО		60,59	65,63	196,35	1705,60		
День второй	Завтрак	Каша молочная рисовая	230	5,95	7,01	31,57	205,33
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		10,20	15,71	70,07	429,33
	Обед	Рассольник «Ленинградский» с перловкой на к/б	250	2,00	5,11	16,93	121,75
		Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Итого		38,58	31,01	87,21	925,71
	ИТОГО		48,78	46,72	157,28	1355,04	
	День третий	Завтрак	Каша молочная кукурузная	230	8,34	9,05	39,58
Хлеб пшеничный			50	4,05	0,5	24,4	121
Масло сливочное			10	0,0	8,20	0,10	75,00
Сыр			12	2,32	2,95	0,0	36,40
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	28,00
Итого				14,91	20,70	78,08	534,06
Обед		Суп картофельный с бобовыми на к /б	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		Плов с мясом курицы	200	14,38	17,44	37,53	364,00

		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
		Итого		27,63	24,04	69,12	716,15
		ИТОГО		42,54	44,74	147,20	1250,21
День четвертый	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	230	6,39	7,56	30,28	207,27
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	12	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		12,96	19,21	68,78	467,67
	Обед	Суп картофельный вермишелевый на кур/ б	250	6,05	7,98	10,92	114,18
		Капуста тушеная с соусом	180	3,33	7,77	41,42	256,23
		Котлета из мяса курицы	100	24,80	29,00	10,20	401,00
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Итого		45,26	49,79	89,29	1106,01
ИТОГО		58,22	69,00	158,07	1573,68		
День пятый	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	230	6,58	7,56	28,19	200,14
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		10,83	16,26	66,69	424,14
	Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
		Овощное рагу из мяса курицы	200	21,2	23,80	19,80	253,50
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Итого		37,41	33,52	60,16	704,35
		ИТОГО		48,24	49,78	126,85	1128,49
	ш е	Завтрак	Каша молочная гречневая	230	8,08	7,87	34,25
Хлеб пшеничный			50	4,05	0,5	24,4	121
Масло сливочное			10	0,0	8,20	0,10	75,00
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	28,00
Итого				12,35	16,57	72,75	455,69
Обед		Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
		Перловка отварная	180	4,17	7,72	36,90	219,87
		Колбаса отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
		Соус	50	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Итого		25,76	34,79	208,90	859,84
ИТОГО		38,11	51,36	281,65	1315,53		
День седьмой	Завтрак	Каша молочная ячневая	230	6,48	7,07	29,59	200,59
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	12	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		13,05	18,72	68,09	460,99

	Обед	Суп крестьянский с пшеном на к/бульоне	250	5,99	7,54	15,53	148,28
		Гороховое пюре	180	13,0	3,53	28,61	200,55
		Котлета рыбная с соусом	100	19,55	2,71	5,28	182,47
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
		Итого		46,10	15,10	64,68	748,70
		ИТОГО		59,15	33,82	132,77	1209,69
День восьмой	Завтрак	Каша молочная манная	230	7,13	9,25	35,75	255,32
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		11,37	17,95	74,25	479,32
	Обед	Суп овощной на к/ б	250	2,10	7,48	11,69	122,96
		Картофель жареный из отварного	180	4,24	5,13	27,59	230,40
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Итого		36,3	32,16	67,17	904,01
	ИТОГО		47,67	50,11	141,42	1383,33	
	День девятый	Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	8,34	9,05	39,58
Хлеб пшеничный			50	4,05	0,5	24,4	121
Масло сливочное			10	0,0	8,20	0,10	75,00
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	28,00
Итого				12,57	17,75	78,08	497,66
Обед		Суп с макаронными изделиями на кур/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64
		Рыба тушеная с соусом	120	18,03	10,21	8,49	195,0
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Итого		32,69	20,81	95,67	834,99
ИТОГО			45,26	38,56	173,75	1332,65	
День десятый		Завтрак	Каша молочная геркулесовая	230	7,1	9,98	28,59
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,5	24,4	121
	Масло сливочное		10	0,0	8,20	0,10	75,00
	Сыр		12	2,32	2,95	0,0	36,40
	Чай с сахаром		200	0,2	0	14	28,00
	Итого			13,67	21,63	67,09	493,07
	Обед	Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75
		Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Итого		38,33	30,79	78,77	888,71
	ИТОГО		52,00	52,42	145,86	1381,78	

Утверждаю:
 директор МБОУ «Чулпанская ООШ»
 Ермолаева Е.Б.
 Приказ № 41 от 21.01.2021 года



Примерное двухнедельное меню 5-9кл

№ п/п		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
			12-18	12-18	12-18	12-18	12-18
День первый	Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	9,07	8,60	46,55	288,36
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	12	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		15,64	20,25	85,05	548,76
	Обед	Суп рисовый на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,48	11,10	54,9	343,82
		Котлета из мяса курицы	100	24,80	29,00	10,20	401,00
		Соус	20	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Итого		44,95	45,38	111,30	1156,84
ИТОГО		60,59	65,63	196,35	1705,60		
День второй	Завтрак	Каша молочная рисовая	230	5,95	7,01	31,57	205,33
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		10,20	15,71	70,07	429,33
	Обед	Рассольник «Ленинградский» с перловкой на к/б	250	2,00	5,11	16,93	121,75
		Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Итого		38,58	31,01	87,21	925,71
		ИТОГО		48,78	46,72	157,28	1355,04
	День третий	Завтрак	Каша молочная кукурузная	230	8,34	9,05	39,58
Хлеб пшеничный			50	4,05	0,5	24,4	121
Масло сливочное			10	0,0	8,20	0,10	75,00
Сыр			12	2,32	2,95	0,0	36,40
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	28,00
Итого				14,91	20,70	78,08	534,06
Обед		Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		Плов с мясом курицы	200	14,38	17,44	37,53	364,00