

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Колесурская СОШ"
Прилуков В.Г. _____

Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше
в МОУ "Колесурская СОШ"

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1 День	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	8,77	10,58	13,10	14,91	55,24	63,95	373,92	432,31
	ОБЕД											
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
	76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	9,81	10,90	14,76	16,40	7,92	8,80	203,76	226,40
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	740	840	28,20	32,15	31,46	36,78	104,42	115,58	813,58	921,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	1290	36,96	42,73	44,56	51,69	159,66	179,53	1187,50	1354,22	

2 день

ЗАВТРАК											
160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,60	5,60	6,32	6,32	19,76	19,76	158,32	158,32
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	450	450	11,1	11,1	9,69	9,69	48,74	48,74	326,81	326,81
ОБЕД											
100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	3,90	4,88	5,92	7,40	12,42	15,53	118,56	148,20
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,5	12,8	12,2	13,6	8,91	9,90	191,88	213,20
92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	740	840	24,9	28,0	28,1	32,9	92,99	102,41	724,90	818,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1190	1290	36,0	39,2	37,8	42,6	141,73	151,15	1051,71	1145,60

3 день	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	7,07	8,32	12,44	14,03	52,66	60,51	350,88	401,59
	ОБЕД											
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	3,68	4,60	5,82	7,28	11,24	14,05	112,06	140,08
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	700	800	24,77	28,73	34,89	40,18	86,49	101,47	759,03	882,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	1250	31,84	37,05	47,33	54,21	139,15	161,98	1109,91	1283,98	

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
4 День	ЗАВТРАК											
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	8,77	11,34	12,52	14,21	55,63	69,39	370,22	450,81
	ОБЕД											
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	250	250	4,90	4,90	7,65	7,65	13,60	13,60	142,85	142,85
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	750	770	27,71	29,18	31,22	33,20	80,74	82,00	714,80	743,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	1230	36,48	40,52	43,74	47,41	136,3	151,3	1085,01	1194,29	

		ЗАВТРАК											
5 день	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	160	4,55	4,85	4,82	5,14	22,85	24,37	152,90	163,09	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20	
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83	
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	420	10,1	11,1	8,19	8,59	51,83	58,27	321,39	355,02	
			ОБЕД										
		128/2021г	Суп-лапша домашняя	200	250	3,96	4,95	5,42	6,78	11,42	14,28	110,30	137,88
		452/2004г	Биточки особые	90	100	12,1	13,5	18,9	21,0	8,91	9,90	254,34	282,60
		216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,5	27,75	33,30	210,00	252,00
		495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
		ИТОГО ОБЕД:	700	790	24,5	27,4	34,6	40,0	95,88	105,28	793,28	891,12	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	110	121	34,6	38,6	42,8	48,6	147,71	163,54	1114,67	1246,13	

		ЗАВТРАК										
6 день	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	7,07	8,32	12,47	14,07	49,29	56,03	337,65	384,03

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
7 день	ЗАВТРАК											
	213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,40	170,79	227,72
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	12,09	14,26	8,98	10,85	52,53	60,38	339,28	396,21
	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая*	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	700	790	28,29	31,84	25,39	29,45	102,10	112,43	750,07	842,13
*замена кулинарного изделия												
389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	1240	40,38	46,10	34,37	40,30	154,63	172,81	1089,35	1238,34	

8 День	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	96/2004г	Масло сливочное порционнно	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	7,07	9,08	12,44	14,11	52,66	65,43	350,88	425,03
	ОБЕД											
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	700	800	27,25	32,43	23,71	27,32	99,25	114,47	719,33	833,50

9 день	ЗАВТРАК											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	10,11	12,38	8,19	9,87	51,83	64,36	321,39	395,79
	ОБЕД											
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	250	250	4,55	4,55	7,48	7,48	9,90	9,90	125,08	125,08
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	4,18	0,44	0,44	27,06	27,06	128,92	128,92
	ИТОГО ОБЕД:	755	775	24,04	25,18	30,05	31,94	86,70	88,58	713,41	742,50	

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
10 День	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	7,07	8,32	12,47	14,07	49,29	56,03	337,65	384,03
	ОБЕД											
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,16	7,70	5,70	7,13	14,28	17,85	133,06	166,33
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	740	840	30,78	35,01	23,81	27,99	95,56	105,30	719,63	813,18	

11 день	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	8,77	11,34	13,10	14,99	55,24	68,87	373,92	455,75
	ОБЕД											
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	250	4,43	4,43	7,23	7,23	11,18	11,18	127,43	127,43
	367/2021г	Птица в соусе с томатом*	100	100	18,20	18,20	7,55	7,55	2,30	2,30	149,95	149,95
	94/2008г	Рис припущенный*	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	770	800	32,08	32,77	21,13	22,24	101,3	108,32	723,61	764,44	
*замена кулинарного изделия												
443/2004г	Плов	230	250	24,84	27,00	13,57	14,75	43,47	47,25	395,37	429,75	

12 день	ЗАВТРАК											
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	11,01	13,58	8,22	9,91	55,50	69,26	339,96	420,55	

Список литературы

2004 Г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)
2008 Г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013 Г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021 Г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)

1 нед.	БЛЮДО	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
завтрак	закуска	масло сливочное	сыр порционно	масло сливочное	сыр порционно	масло сливочное	масло порционно
	каша	каша пшенная	суп молочный с мак.изделиями	каша рисовая	каша пшеничная	каша манная	каша Дружба
	напиток	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром
обед	закуска						
	суп	щи	рассольник ленинградский	борщ с картофелем	суп с клецками	суп-лапша домашняя	
	гарнир	каша гречневая	картофельное пюре	макароны отварные		картофель тушеный	
	рыба		котлета рыбная Нептун				
	мясо	котлета загадка		гуляш	капуста тушеная с мясом	биточки особые	
	птица						
	напиток	компот из сх/фруктов	напиток из шиповника	чай с сахаром	компот из сх/фруктов	компот из сх/фруктов	
обед	БЛЮДО	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
завтрак	закуска	сыр порционно	масло сливочное	сыр порционно	масло сливочное	сыр порционно	масло порционно
	каша	каша гречневая	каша рисовая	каша манная	каша Дружба	каша пшенная	каша пшеничная
	напиток	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром	чай с сахаром
обед	закуска						
	суп	суп с макаронными изделиями	уха со взбитым яйцом	суп крестьянский	суп гороховый	борщ с картофелем и капустой	
	гарнир	каша пшеничная/гороховое пюре	макароны отварные		каша гречневая	рис припущенный/плов	
	мясо	шницель	тефтели 2-вариант	жаркое по-домашнему	котлета Школьная		
	птица					птица в соусе с томатом	
	напиток	компот из сх/фруктов	компот из яблок	чай с сахаром	напиток из шиповника	компот из сх/фруктов	