



Утверждаю

Директор МБОУ

Сол Н.И.

с. Стерлибашево

Р.И. Гамов

**Основное (организованное) меню для детей 12 лет и старше
на осенне-зимний сезон**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
I день													
Завтрак													
36	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,80	0,03	6,89	0,00	51,77	303,45	3,13	0,14	3,13	0	1,34
35	Биточки рубленые из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	4,84	0,06	4,84	0	1,24
33	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,08	0,00	0,02	0,00	8,86	33,45	0	0	0	0	8,48
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
Итого за 'Завтрак'			26,25	9,75	20,46	0,40	94,40	663,50	8,07	0,19	7,97	0	11,4
Обед													
1/1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	0,75	3,9	0	0	2,72
2	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,20	0,00	3,62	3,21	11,12	82,19	0,95	1,95	0	0	4,79
17	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	3,03	0,14	3,03	0	1,28
7	Рыба, тушеная с овощами	130	16,06	16,43	10,74	6,99	6,43	183,65	1,75	4,51	0	0	5,19
0	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			30,99	16,63	25,73	16,82	127,37	844,49	6,6	10,5	3,03	0	45,21
Итого за день			57,24	26,38	46,19	17,22	221,77	1508,00	14,67	10,7	11,01	0	56,62

2 день

Завтрак

33	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	3,45	0,14	3,45	0	1,31
9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	4,46	0,07	0	0	0,23
3/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	0	0	0	0	9,7
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		28,44	11,35	21,32	0,30	99,12	683,13	7,97	0,2	3,45	0	22,75

Обед

2	Винегрет овощной	110	1,58	0,00	2,83	0,00	11,12	72,59	0,02	0	0,02	0	5,55
3	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	25,85	136,15	1,68	0,07	1,58	0	2,87
38	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	6,21	9,57	6,21	0	2,1
31	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	15,24
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Итого за 'Обед'		27,25	15,74	29,21	1,02	120,68	841,74	8,03	9,64	7,81	0	26,34
	Итого за день		55,69	27,09	50,52	1,32	219,80	1524,87	15,99	9,84	11,26	0	49,08

6 день

Завтрак

228	Макароны, запеченные с сыром №228, сб.2021	230	10,87	4,88	16,63	0,00	38,45	346,46	3,33	0,16	3,33	0	1,05
306	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	2,22	0	2,22	0	13,4
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
-	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
Итого за 'Завтрак'			18,39	7,82	27,17	0,80	90,37	672,63	10,04	0,36	9,84	0	23,86

Обед

63	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	25,85	136,15	1,68	0,07	1,58	0	2,87
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	7,34	8,37	0	0	3,49
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
Итого за 'Обед'			34,63	24,93	32,31	13,17	110,64	855,24	11,43	8,44	3,87	0	37,6
Итого за день			53,02	32,75	59,48	13,97	201,01	1527,86	21,46	8,8	13,71	0	61,46

3 день

Завтрак

Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	3,03	0,14	3,03	0	1,28
Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	0	0	0	0	19,8
Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
Итого за 'Завтрак'		24,66	11,19	18,42	0,40	104,53	681,13	7,5	2,3	7,4	0	23,04
Норма на завтрак		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					

Обед

Суп картофельный с бобовыми и гренками №67 сб.2021	300	9,04	0,03	5,37	0,00	43,91	253,19	3,32	0,15	3,32	0	4,34
Гуляш	120	16,56	15,91	17,16	0,00	4,17	236,77	7,24	2,6	7,24	0	1,46
Картофель отварной с маслом	200	3,86	0,02	4,79	0,00	31,90	184,54	2,82	0,12	2,82	0	2,14
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'		33,79	15,97	27,94	0,62	117,17	841,19	13,5	2,87	13,38	0	17,6
Итого за день		58,45	27,16	46,36	1,02	221,70	1522,32	21	5,17	20,78	0	40,64

4 день

Завтрак

Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	3,74	0,00	10,87	76,34	0,02	0	0,02	0	8,71
Пюре из бобовых с маслом, сб. 2021	200	19,65	0,05	9,72	0,00	53,91	362,66	5,3	0,24	5,3	0	3,06
) Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
Итого за 'Завтрак'		24,47	0,09	20,48	0,42	99,88	656,52	9,7	0,44	9,6	0	21,28
Норма на завтрак		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					

Обед

Борщ с капустой и картофелем	300	2,40	0,32	6,43	0,00	17,94	133,35	4,02	0,12	4,02	0	11,81
) Котлеты, биточки, шницели	110	9,73	7,94	10,04	0,00	13,75	184,11	2,28	2,38	2,28	0	1,77
13 Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	3,11	0,12	3,11	0	1,18
0 Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
Итого за 'Обед'		31,19	12,40	27,75	0,60	145,98	927,75	11,83	2,62	11,71	0	46
Итого за день		55,66	12,49	48,23	1,02	245,86	1584,27	21,53	3,06	21,31	0	67,28

5 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,17	2,98	8,52	0,00	43,20	272,89	5,45	0,15	5,45	0	10,61
7	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Завтрак'		16,89	6,96	22,01	0,40	96,29	645,18	12,13	0,35	12,03	0	38,15

Обед

3	Суп- лапша домашняя	300	3,07	0,76	2,52	0,00	15,08	93,87	1,29	0,06	1,29	0	1,85
35	Биточки рубленые из птицы	120	16,29	11,67	15,78	0,00	9,44	244,80	5,81	0,07	5,81	0	1,49
46	Картофельное пюре	230	4,68	1,04	7,30	0,00	33,24	215,50	5,1	0,2	5,1	0	3,89
11	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	0,04	0	0,04	0	16,9
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Обед'		32,03	17,41	30,65	0,92	110,07	832,05	14,73	0,33	14,53	0	33,63
	Итого за день		48,92	24,37	52,65	1,32	206,36	1477,23	26,86	0,68	26,56	0	71,78

6 день

Завтрак

228	Макаронны, запеченные с сыром №228, сб.2021	230	10,87	4,88	16,63	0,00	38,45	346,46	3,33	0,16	3,33	0	1,05
306	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	2,22	0	2,22	0	13,4
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
-	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
Итого за 'Завтрак'			18,39	7,82	27,17	0,80	90,37	672,63	10,04	0,36	9,84	0	23,86

Обед

63	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	25,85	136,15	1,68	0,07	1,58	0	2,87
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	7,34	8,37	0	0	3,49
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
Итого за 'Обед'			34,63	24,93	32,31	13,17	110,64	855,24	11,43	8,44	3,87	0	37,6
Итого за день			53,02	32,75	59,48	13,97	201,01	1527,86	21,46	8,8	13,71	0	61,46

7 день

Завтрак

08	Тефтели из говядины	100	8,84	7,15	13,93	3,18	13,10	211,28	1,43	0,05	1,43	0	3,87
35	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	0,03	5,34	0,00	53,99	281,99	3,05	0,14	3,05	0	50,8
17	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
Итого за 'Завтрак'			21,27	7,17	19,67	3,58	108,83	676,05	4,58	0,19	4,48	0	70,86

Обед

5	Салат из свежих помидоров и огурцов №15	120	0,94	0,00	5,65	0,00	5,77	75,65	0	0	0	0	4,31
6	Рассольник ленинградский	300	2,88	0,32	6,01	0,00	21,00	147,70	4,11	0,12	4,11	0	2,96
01	Жаркое по-домашнему	220	22,24	19,45	22,21	0,00	24,19	381,05	0	0	0	0	4,77
11	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	0,04	0	0,04	0	16,9
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
Итого за 'Обед'			34,42	23,72	38,60	0,60	96,85	858,11	6,56	0,12	6,44	0	29,5

Итого за день

55,69 30,89 58,27 4,18 205,68 1534,16 11,14 0,31 10,92 0 100,36

8 день

Завтрак

38	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	6,21	9,57	6,21	0	2,1
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
Итого за 'Завтрак'			22,57	15,77	32,27	0,82	80,64	698,02	11,77	9,82	11,57	0	20,63

Обед

	Овощи натуральные свежие (порциями)	100	0,80	0,00	0,10	0,00	3,50	15,93	0	0	0	0	2,4
67	Суп крестьянский с крупой	300	2,81	0,30	6,62	0,00	17,76	138,19	2,09	3,12	2,09	0	3,95
230	Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	200	5,65	0,03	4,51	0,00	33,80	195,75	3,22	0,15	3,22	0	4,21
96	Гуляш	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	6,03	2,17	6,03	0	1,21
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
Итого за 'Обед'			31,79	17,71	30,18	0,60	118,81	854,20	13,76	5,44	13,64	0	43,01
Итого за день			54,36	33,48	62,45	1,42	199,45	1552,22	25,53	15,3	25,21	0	63,64

9 день

Завтрак

07	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	8,92	8,62	8,01	0,00	7,42	137,10	2,83	0,11	2,83	0	1,27
83	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	3,45	0,14	3,45	0	1,31
02	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	0	0	0	0	9,31
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Сыр	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07	1,84	0	1,84	0	0
Итого за 'Завтрак'			27,59	11,80	19,02	0,40	102,88	677,22	8,22	0,25	8,12	0	12,25

Обед

0	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,19	0,00	6,31	0,00	10,19	101,65	0,88	4,55	0,88	0	6,64
0	Свекольник	300	2,97	0,34	5,37	0,00	21,31	138,32	2,62	0,12	2,62	0	10,86
0	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,69	10,04	5,24	0,02	6,55	113,12	0	0	0	0	5,52
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	4,43	0,18	4,43	0	3,38
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	2	0	2	0	14,91
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
Итого за 'Обед'			27,07	14,37	34,92	0,62	109,99	840,56	15,41	5,1	15,29	0	41,96
Итого за день			54,66	26,18	53,93	1,02	212,87	1517,78	23,64	5,34	23,42	0	54,21

10 день

Завтрак

146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	4,43	0,18	4,43	0	3,38
99	Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	60	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	0	0	0	0	8,1
Итого за 'Завтрак'			17,69	8,12	16,08	0,62	86,74	556,95	6,61	2,34	6,51	0	22,54

Обед

24/2	Суп молочный с лапшой	300	7,93	5,99	8,95	0,23	24,03	206,54	5,65	0,07	0	0	11,82
135	Биточки рубленые из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	4,84	0,06	4,84	0	1,24
	Рис припущенный сб. 2021	200	4,84	0,03	6,35	0,00	51,75	283,90	3,96	0,18	3,96	0	0,86
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0	0	0	0	19,98
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			30,60	15,75	29,04	0,83	131,68	901,93	14,57	0,3	8,8	0	34,48
Норма на обед			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за день			48,29	23,87	45,13	1,45	218,42	1458,89	21,18	2,64	15,31	0	57,01