

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ с.
Красный Яр" г. Уссурийска
Воробьева Л.М.



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,63	5,90	8,85	107,02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,6	3,55	36,34	219,71	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	555	18,25	18,33	76,6	544,37	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,26	9,54	43,3	316,10	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	18	18,44	76,67	544,64	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,13	10,27	23,31	218,19	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	570	18,00	18,44	76,60	544,36	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	8,83	13,91	13,92	216,19	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	17,99	18,4	76,67	544,24	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15,10	17,86	44,56	399,38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
Итого за прием пищи:	550	18,00	18,4	76,68	544,32	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,39	5,43	38,23	243,35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	590	18,00	18,43	76,62	544,35	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	18,05	18,42	76,62	544,46	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	107,06	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	575	18,08	18,38	76,71	544,58	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8,84	13,91	13,85	215,95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18,00	18,40	76,60	544,00	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	20	4,63	5,90	8,85	107,02	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18,07	18,42	76,49	544,02	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА						

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,20	273,65	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18,00	18,61	76,29	544,65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
Итого за прием пищи:	550	18	18,43	76,65	544,47	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
Итого за прием пищи:	550	18,09	18,41	76,65	544,65	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,65	76,04	544,65	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18,50	18,28	76,60	544,92	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,63	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18	18,29	76,72	543,49	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12,1	16,95	28,98	316,87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18,03	18,5	76,51	544,66	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,49	26,2	246,85	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
Итого за прием пищи:	550	18	18,4	76,6	544	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,72	12,36	35,83	297,44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18,07	18,39	76,64	544,35	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8,84	14,07	13,65	216,59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,06	3,20	33,08	181,36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
Итого за прием пищи:	550	18,02	18,23	76,63	544,36	