

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ с.Ольховец»

Е.Ю. Масыкина

### Единое

### двухнедельное меню на 2023-2024 уч. год для учащихся

(составлено на основании: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2006; «Сборник рецептур блюд кулинарных изделий» составитель Голунова Л.Е., издательство «Профикс» Санкт-Петербург, 2003. )

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	<b>Понедельник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
204	Макаронны отварные	150/20	9,78	12,75	44,58	264	200/30	12,82	16,3	58,12	340
	Сосиски молочные отварные с соусом	50	9,74	12,7	21,3	183	10	1,27	11,30	7,70	137,5
271	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	61,30	200	-	-	14,97	61,30
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Обед</b>										
5	Салат из капусты	100	0,76	6,08	4,99	77,56	100	1,26	10,14	8,32	129,26
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	250	2,09	3,89	13,61	147,20
201	Гречка рассыпчатая отварная	150	2,09	6,33	10,64	107,83	200	5,18	6,78	53,7	300,24
171	Гуляш из говядины	50/50	10,68	11,72	5,74	176,75	50/50	10,68	11,72	5,74	176,75
254	Компот из св. фруктов	200	0,2	-	28,5	108,2	200	0,2	-	28,5	108,2
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>32,89</b>	<b>40,01</b>	<b>120,79</b>	<b>1003,24</b>		<b>41,7</b>	<b>51,74</b>	<b>116,61</b>	<b>1085,14</b>

<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
105	Каша рисовая молочная	150/3	2,48	9,6	24,8	198	200/3	3,3	12,8	33,1	264
345	Масло сл.порционно	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
242	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
<b>Обед</b>											
22	Салат из свеклы	100	0,7	6,08	6,9	85,16	100	1,14	10,14	11,54	141,94
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/45/5	3,4	6,7	17,8	137	250/45/5	4,25	8,3	22,2	171
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	200	4,26	8,08	31,06	334,08
331	Рыба припущенная	70	15,9	4,1	11,9	142,2	70	15,9	4,1	11,9	142,2
	Напиток из сока	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	40	3,56	1,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>37,73</b>	<b>40,16</b>	<b>235,62</b>	<b>1485,01</b>		<b>41,37</b>	<b>46,58</b>	<b>263,13</b>	<b>1643,41</b>
<b>Среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
103	Каша пшеничная молочная	150	3,165	4,45	12,75	103,7	200	6,33	8,90	25,49	207,38
345	Масло сл.порционно	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
332	Колбаса отварная порционно	20	-	-	14,97	61,30	20	-	-	14,97	61,30
272	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
<b>Обед</b>											
10	Салат из моркови и яблок	100	0,54	6,09	4,94	76,87	100	0,9	10,16	8,24	128,12
43	Щи из свежей капусты	200	1,85	6,19	12,35	112,47	250	2,31	7,74	15,43	140,59
162	Котлета мясная с подливой	70	15,48	17,29	4,81	236,8	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53
196	Рис отварной	150	8,73	5,43	45,0	263,81	200	11,64	7,24	60,0	351,74
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>44,5</b>	<b>69,4</b>	<b>251,14</b>	<b>1807,88</b>		<b>48,03</b>	<b>76,81</b>	<b>273,1</b>	<b>1976,47</b>

	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
95	Каша гречневая на молоке	150	3,165	4,45	12,75	103,7	200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Сыр порционнo	20	5,38	6,72	10,45	128,8	20	5,38	6,72	10,45	128,8
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	0,23	2,33	16,6	80,0
242	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	<b>Обед</b>										
15	Салат из свежих огурцов	100	0,84	6,05	5,5	79,9	100	1,40	10,08	9,22	133,28
43	Суп крестьянский	200	1,67	5,06	8,51	86,26	250	2,09	6,33	10,64	107,83
150	Макаронные изделия отварные	150	16,91	12,0	16,60	250,56	200	22,54	17,33	22,13	334,08
171	Сосиски с подливой	70/50	10,68	11,72	5,74	176,75	70/50	10,68	11,72	5,74	176,75
274	Кисель	200	0,2	-	28,5	108,2	200	0,2	-	28,5	108,2
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>46,91</b>	<b>48,93</b>	<b>239,85</b>	<b>1614,46</b>		<b>51,9</b>	<b>55,0</b>	<b>269,67</b>	<b>1807,73</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
307	Омлет натуральный	90	3,84	4,96	24,45	157,6	90	24,26	8,31	39,75	330,81
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
271	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	61,30	200	-	-	14,97	61,30
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	0,23	2,33	16,6	80,0
	Свежие фрукты	200					200				
	<b>Обед</b>										
18	Салат из свежих помидор	60	0,7	2,55	4,45	44	10	0,14	5,1	8,9	88
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	250	1,9	6,66	10,81	111,11
173	Плов	220	18,25	15,52	25,28	313,78	250	24,33	20,69	33,71	418,37
	Напиток из сока	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>43,7</b>	<b>44,66</b>	<b>178,05</b>	<b>1332,46</b>		<b>52,43</b>	<b>55,99</b>	<b>199,36</b>	<b>1550,77</b>

Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
100	Макароны отварные с сыром	150	5,43	5,40	30,55	192,60	200	7,24	7,21	40,74	256,81
271	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	61,30	200	-	-	14,97	61,30
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
<b>Обед</b>											
4	Салат из капусты и моркови	100	0,76	6,08	4,99	77,56	100	1,26	10,14	8,32	129,26
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	250	2,09	3,89	13,61	147,20
196	Гречка рассыпчатая отварная	150	8,73	5,43	45,0	263,81	200	11,64	7,24	60,0	351,74
158	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15,52	17,94	2,75	232,64	70/50	21,72	25,11	3,85	325,69
254	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	28,5	108,2	200	0,2	-	28,5	108,2
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>42,22</b>	<b>57,52</b>	<b>199,65</b>	<b>1496,01</b>		<b>62,32</b>	<b>66,68</b>	<b>250,99</b>	<b>1762,91</b>
<b>Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
326	Запеканка манная с творогом	150	7,41	5,99	39,78	242,7	200	9,88	7,99	53,04	323,6
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
272	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0

	<b>Обед</b>										
15	Салат из свежих огурцов	60	1,1	0,2	3,8	20	60	1,1	0,2	3,8	20
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	250	1,93	6,34	10,05	104,16
220	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	200	4,26	8,08	31,06	334,08
149	Рыба, запеченная с соусом	70/50	18,78	22,85	45,12	461,23	70/50	18,78	22,85	45,12	176,75
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>47,61</b>	<b>67,16</b>	<b>261,72</b>	<b>1858,0</b>		<b>28,66</b>	<b>46,69</b>	<b>220,02</b>	<b>1426,27</b>
	<b>Среда</b>										
	<b>Завтрак</b>										
103	Каша пшеничная молочная	150	3,165	4,45	12,75	103,7	200	6,33	8,90	25,49	207,38
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
332	Колбаса отварная порционнo	20	-	-	14,97	61,30	20	-	-	14,97	61,30
242	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Обед</b>										
18	Салат из свежих помидор	60	0,7	2,55	4,45	44	10	0,14	5,1	8,9	88
55	Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51	86,26	250	2,09	6,33	10,64	107,83
201	Рис отварной	150	2,09	6,33	10,64	107,83	200	5,18	6,78	53,7	300,24
171	Биточки с подливой	70/50	10,68	11,72	5,74	176,75	70/50	10,68	11,72	5,74	176,75
274	Кисель	200	0,2	-	28,5	108,2	200	0,2	-	28,5	108,2
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>41,32</b>	<b>39,17</b>	<b>174,47</b>	<b>1231,28</b>		<b>46,77</b>	<b>43,46</b>	<b>230,09</b>	<b>1518,99</b>
	<b>Четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
105	Каша молочная рисовая	150/3	2,48	9,6	24,8	198	200/3	3,33	12,8	33,1	264
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
272	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Сыр порционнo	20	5,38	6,72	10,45	128,8	20	5,38	6,72	10,45	128,8
	Хлеб пшеничный	40	0,23	2,33	16,6	80,0	40	0,23	2,33	16,6	80,0
	<b>Обед</b>										

15	Салат из свежих огурцов	60	1,1	0,2	3,8	20	60	1,1	0,2	3,8	20
42	Суп картофельный с рыбой	200/5	3,4	6,7	17,8	137	250/5	4,25	8,3	22,2	171
150	Макаронные изделия отварные	150	16,91	12,0	16,60	250,56	200	22,54	17,33	22,13	334,08
185	Сосиска отварная с соусом	70/50	6,62	16,04	1,57	179,72	70/50	6,62	16,04	1,57	179,72
254	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	28,5	108,2	200	0,2	-	28,5	108,2
473	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>40,19</b>	<b>54,52</b>	<b>239,88</b>	<b>1626,2</b>		<b>45,7</b>	<b>61,68</b>	<b>268,07</b>	<b>1725,61</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
135	Омлет натуральный	90	3,84	4,96	24,45	157,6	90	24,26	8,31	39,75	330,81
332	Колбаса отварная порционнo	20	-	-	14,97	61,30	20	-	-	14,97	61,30
345	Масло сл.порционнo	10	1,27	11,30	7,70	137,5	10	1,27	11,30	7,70	137,5
271	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	61,30	200	-	-	14,97	61,30
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	0,23	2,33	16,6	80,0
	<b>Обед</b>										
2	Салат овощной	60	0,7	2,55	4,45	44	100	0,14	5,1	8,9	88
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	250	1,9	6,66	10,81	111,11
163	Жаркое по домашнему	150	32,58	26,82	59,32	606	200	32,58	26,82	59,32	606
	Напиток из сока	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	40	6,56	2,40	37,28	209,6	40	6,56	2,40	37,28	209,6
	Хлеб пшеничный	40	2,33	0,23	16,6	80,0	40	2,33	0,23	16,6	80,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,0</b>	<b>19,73</b>	<b>75,37</b>	<b>541,6</b>		<b>11,4</b>	<b>24,53</b>	<b>87,37</b>	<b>629,2</b>

**Замена салатов основного меню при приготовлении обедов в весенний период  
(март, апрель, май)**

День недели	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	<b>I неделя</b>										
<b>Понедельник</b>	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	100	1,26	10,14	8,32	129,26
Вторник	Салат из свеклы	60	0,84	6,05	5,5	79,9	100	1,4	10,08	9,22	133,28
Среда	Картофельный с зеленым горошком	60	0,7	6,08	6,9	85,16	100			10,76	157,00
Четверг	Салат из свежих огурцов	60	0,288	4,032	1,2	41,5	100	0,72	10,08	3,00	103,6
Пятница	Салат из свеклы с чесноком	60	0,76	6,05	4,66	76,08	100	1,26	10,08	7,76	126,08
	<b>II неделя</b>										
<b>Понедельник</b>	Картофельный с зеленым горошком	60	0,7	6,08	6,9	85,16	100			10,76	157,00
Вторник	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	100	1,26	10,14	8,32	129,26
Среда	Салат из свеклы	60	0,84	6,05	5,5	79,9	100	1,4	10,08	9,22	133,28
Четверг	Салат из свежих огурцов	60	0,288	4,032	1,2	41,5	100	0,72	10,08	3,00	103,6
Пятница	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	100	1,26	10,14	8,32	129,26