

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Васильевская средняя школа»
(МОУ Васильевская СШ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Васильевская СШ

М.В. Благина

«01» сентября 2022 г.



**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Васильевская средняя школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311*	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,5	8,0	30,7	221
692*	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
3*	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144
	Йогурт 2,5% жирности (в индивидуальной упаковке)	95	3,5	3,1	5,6	70,6
<i>Итого за завтрак:</i>			18,2	21	69,3	544,6
	Обед					
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91
297*	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,8	45,4	288
451*	Котлета	80	16,2	14,5	13,9	252
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			32,69	27,68	98,51	774

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43*	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
520*	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
487*	Курица отварная	80	20,0	16,8	0,3	232
593*	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,5	25,05	131
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	3,46	94,25
<i>Итого за завтрак:</i>			32,92	30,26	75,79	794,85
	Обед					
132*	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119
332*	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			32,92	16,18	91,01	587

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
332*	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262
413*	Биточки говяжьи с соусом	80/30	16,2	14,5	13,9	252
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58
686*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1*	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168
<i>Итого за завтрак:</i>			28,39	29,48	133	923
	Обед					
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
520*	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
388*	Котлета рыбная	100	12,7	8,5	12,2	177
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			23,76	18,38	89,21	618

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
366*	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408
693*	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
1*	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168
	Йогурт 2,5% жирности (в индивидуальной упаковке)	95	3,5	3,1	5,6	70,6
<i>Итого за завтрак:</i>			36,32	34,22	108,32	886,6
	Обед					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	4,3	31,5	199
534*	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151
413*	Сосиска отварная	75/4	8,4	17,6	0,7	195
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			24,99	29,18	81,81	688

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
16*	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
297*	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,6	5,9	42,7	246
374*	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	23,3	11,6	4,7	216
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,5	25,05	131
<i>Итого за завтрак:</i>			36,72	23,06	126,23	866
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
297*	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,6	5,9	42,7	246
40*	Гуляш кур.	60/50	20,6	14,6	2,5	224
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
<i>Итого за обед:</i>			34,59	23,88	127,11	860

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311*	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209
692*	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
3*	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168
<i>Итого за завтрак:</i>			14,22	17,92	103,22	630
	Обед					
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	4,3	31,5	199
332*	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,0
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			24,69	15,28	107,11	667

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11, 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43*	Салат из белокочанной капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
520*	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
437*	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58
686*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1*	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
<i>Итого за завтрак:</i>			27,57	37,26	72,18	750
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91
297	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,6	5,9	42,7	246
487*	Курица отварная	80	20,0	16,8	0,3	232
593*	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
648*	Кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76
<i>Итого за обед:</i>			30,89	30,48	95,01	775

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
19*	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
297*	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,8	45,4	288
451*	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,5	25,05	131
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	3,46	94,25
<i>Итого за завтрак:</i>			32,92	24,46	95,49	750
	Обед					
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
224*	Рагу из овощей	200	12,1	12,7	18,4	231
451*	Котлета	80	16,2	14,5	13,9	252
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			35,39	30,48	81,91	737

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311*	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,8	9,4	34,8	247
693	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94
3*	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144
	Фрукты	150	0,42	0,42	40,72	168
<i>Итого за завтрак:</i>			<i>14,82</i>	<i>20,02</i>	<i>103,62</i>	<i>653</i>
	Завтрак					
	Обед					
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
520*	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
487*	Курица отварная	80	20,0	16,8	0,3	232
593*	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			<i>31,39</i>	<i>28,08</i>	<i>79,21</i>	<i>695</i>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11, 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
340*	Омлет натуральный	150/5	10,5	15,3	1,8	186
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	9,98	58
1*	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146
	Йогурт 2,5% жирности (в индивидуальной упаковке)	125	3,5	3,1	5,6	71
<i>Итого за завтрак:</i>			<i>18,47</i>	<i>27,36</i>	<i>41,08</i>	<i>496</i>
	Обед					
110*	Борщ с капустой и с картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97
328*	Плов	200	4,6	17,9	51,6	387
	Хлеб ржаной	60	4,29	0,78	21,71	108
685*	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
<i>Итого за обед:</i>			<i>10,69</i>	<i>23,69</i>	<i>94,01</i>	<i>627</i>

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Лапшиной), 2004 г.