



Утверждаю

И.о. директора школы  
Е.В.Протасова  
Приказ №280 от 22.08.2023

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков для обучающихся возрастной группы 12 лет и старше МБОУ-Озеринская СОШ

№	Сборник рецептов	Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ич. цен. Ккал.	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	В2
<b>1 день Понедельник</b>																
1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	445	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,66	10,82	70,7	400	102,8	216,62	225,0	7,72	0,47	0,00	0,05	0,22
2		433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0,0	0,1	0,00	0,01
3		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
		167	Котлета мясная	50	7,85	6,51	7,89	123	42,0	40,0	16,0	0,14	0,04	8,00	0,01	0,08
		<b>Итого:</b>			<b>538</b>	<b>24,35</b>	<b>18,28</b>	<b>108,99</b>	<b>656</b>	<b>161,25</b>	<b>317,62</b>	<b>266,19</b>	<b>9,64</b>	<b>0,56</b>	<b>8,1</b>	<b>0,11</b>
<b>2 день Вторник</b>																
1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	265	Макароны с сыром	200/20	12,14	14,96	47,96	382	224,22	191,1	41,86	13,2	0,18	0,32	0,1	0,12
2		389	Компот из кураги	200/15	1,3	0,0	23,7	96	40,2	36,5	26,2	0,83	0,02	1,0	0,0	0,05
3		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,8	0,5	14,9	76	11,22	65,67	18,15	1,06	0,07	0,00	0,00	0,69
		<b>Итого:</b>			<b>503</b>	<b>16,24</b>	<b>15,46</b>	<b>86,56</b>	<b>554,0</b>	<b>280,64</b>	<b>293,27</b>	<b>86,16</b>	<b>15,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,32</b>	<b>0,10</b>
<b>3 день Среда</b>																
1	Справочник рецептов блюд для	184	Плов с куриной грудкой	250	22,5	9,9	42,6	300,0	19,04	190,02	48,12	1,51	0,1	5,47	0,2	0,04



питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	385	Компот из изюма	200	0,4	0,0	25,1	98,0	18,6	29,6	9,6	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
	ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	76,0	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	0,46
	<b>Итого:</b>			<b>483</b>	<b>25,1</b>	<b>10,1</b>	<b>80,8</b>	<b>474</b>	<b>47,21</b>	<b>269,12</b>	<b>73,23</b>	<b>3,52</b>	<b>0,19</b>	<b>5,47</b>	<b>0,2</b>

**4 день Четверг**

Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	443	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	92,6	128,94	45,98	18,6	0,2	34,6	0,04	0,16
	12	Огурцы свежие порционные	50	0,40	0,05	1,30	7,0	11,50	21,0	7,00	0,30	0,01	5,0	0,00	0,02
	238	Рыба припущенная	100	19,56	0,72	0,36	86,0	35,42	258,52	37,38	0,84	0,1	1,62	0,00	0,18
	382	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	49,9	59,5	1,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб «Здоровье»	33	2,7	0,9	15,3	80	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
	<b>Итого:</b>			<b>533</b>	<b>26,98</b>	<b>9,13</b>	<b>96,26</b>	<b>440,5</b>	<b>151,72</b>	<b>461,62</b>	<b>111,07</b>	<b>20,81</b>	<b>0,18</b>	<b>41,2</b>	<b>0,04</b>

**5 день Пятница**

Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	14	Помидор натуральный (порционный)	50	0,55	0,10	1,9	12	7,0	13,0	10,0	0,45	0,03	12,5	0,00	0,02
	321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	7,4	13,94	31,96	284,0	146,96	141,24	227,78	1,66	0,22	1,22	0,06	0,18
	693	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,0	124,44	109,65	20,56	0,82	0,04	1,3	20,0	0,16
	ГОСТ	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133,00	156,00	106,5	17,4	0,76	0,05	0,24	0,03	0,06
	<b>Итого:</b>			<b>522</b>	<b>17,34</b>	<b>22,24</b>	<b>74,62</b>	<b>571</b>	<b>434,4</b>	<b>370,39</b>	<b>275,74</b>	<b>3,69</b>	<b>0,34</b>	<b>15,3</b>	<b>20,1</b>

**6 день Понедельник**

Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	280	Оладьи со стуженным молоком	200/20	20,24	20,54	120,72	748	348,8	355,36	56,78	1,84	0,28	2,06	0,00	0,5
	434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0,00	2,9	0,00	0,01
	<b>Итого:</b>			<b>442</b>	<b>20,5</b>	<b>20,84</b>	<b>135,94</b>	<b>807,4</b>	<b>340,85</b>	<b>365,14</b>	<b>62,02</b>	<b>2,74</b>	<b>0,28</b>	<b>4,96</b>	<b>0,12</b>

**7 день Вторник**



1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	158	Жаркое домашнему	150/50	18,18	6,34	17,95	205,0	23,85	232,48	45,07	2,78	0,2	22,6	0,02	0,24
2		389	Компот из кураги	200/15	1,3	0,0	23,7	96,0	40,2	36,5	26,2	0,83	0,02	1,0	0,00	0,05
3		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	76,0	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	2,0
<b>Итого:</b>		<b>508</b>		<b>23,12</b>	<b>10,26</b>	<b>71,93</b>	<b>485,4</b>	<b>120,59</b>	<b>345,7</b>	<b>95,78</b>	<b>7,47</b>	<b>0,26</b>	<b>46,7</b>	<b>0,05</b>	<b>2,33</b>	

**8 день Среда**

1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	330	Каша молочная рисовая	200/10	2,98	11,8	32,14	256	129,78	138,4	129,44	0,42	0,16	1,32	0,06	0,16
2		433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0,0	0,1	0,00	0,01
3		90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133,00	156,00	106,5	17,4	0,76	0,05	0,24	0,03	0,06
4		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,2	0,4	13,1	76	9,57	49,50	15,51	1,29	0,06	0,00	0,00	2,0
<b>Итого:</b>		<b>503</b>		<b>11,14</b>	<b>17,5</b>	<b>75,51</b>	<b>522,0</b>	<b>300,6</b>	<b>302,64</b>	<b>166,74</b>	<b>3,33</b>	<b>0,27</b>	<b>1,57</b>	<b>0,03</b>	<b>2,23</b>	

**9 день Четверг**

1	Сборник рецептур под редакцией Могильного М.П., Москва 2010	298	Голубцы ленивые	200	6,63	9,04	25,26	274,6	55,71	109,75	28,51	1,08	0,06	16,9	0,01	1,48
2		12	Огурцы свежие порционные	50	0,40	0,05	1,30	7,0	11,5	21,0	7,00	0,30	0,01	5,0	0,00	0,02
3		382	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,00	40,9	59,5	7,72	16,7	7,2	0,25	0,01	3,6	0,03	0,48
4		ГОСТ	Хлеб «Здоровье»	33	2,7	0,9	15,3	80,0	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
<b>Итого:</b>		<b>483</b>		<b>9,93</b>	<b>9,99</b>	<b>82,76</b>	<b>421,1</b>	<b>86,13</b>	<b>204,21</b>	<b>63,5</b>	<b>2,55</b>	<b>0,13</b>	<b>25,5</b>	<b>0,04</b>	<b>2,54</b>	

**10 день Пятница**

1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся	443	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	92,6	128,94	45,98	18,6	0,2	34,6	0,04	0,16
2		182	Печень жаренная с	50/30	13,28	8,12	4,0	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,0	5,86	1,56

	образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.		красным соусом													
3		385	Компот из изюма	200	.0,4	0,0	25,1	98	18,6	29,6	9,6	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
4		ГОСТ	Хлеб «Здоровье»	33	2,7	0,9	15,3	80,0	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
		<b>Итого:</b>		<b>513</b>	<b>20,70</b>	<b>16,48</b>	<b>73,8</b>	<b>529,0</b>	<b>199,57</b>	<b>442,04</b>	<b>91,56</b>	<b>25,27</b>	<b>0,5</b>	<b>58,6</b>	<b>5,9</b>	<b>2,29</b>

Всего:

Объем средний  $5028:10=502,8$ г.

Энергетическая ценность  $5460,4:10=546,04$ ккал.