


"Утверждаю"
 Директор МОУ Шипиловской ООШ

 Орлова Т.В.
 04.09.2022

Примерное двухнедельное меню для МОУ Шипиловской основной общеобразовательной школы 12-18 лет

	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
1 день							
Завтрак	Бефстроганов из птицы	100/100	26,8	47,5	8,7	488	№ 68 Сб. рец., 2010 г. ТК №34
	Макаронные изделия отварные	200	7,16	5,69	51,2	272	№469 сб. рец. 1994 г., ТК № 32
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№588, сб. рец. 1994 г., ТК № 43
	Фрукт(мандарин)	100	0,59	0	6,36	28,12	сб.рец.1994 г., ТК№47
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	сб.рец.1994 г., ТК№7
ИТОГО			39,67	54,21	114,9	1093,1	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	7,35	2,46	19,02	122,97	№131 1994г. Сб.рец.Т.К. №1
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	12,6	17,8	260	№ 455 сб. рец. 1994г. ТК №49,
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,39	7,18	55,14	312,76	сб. рец. 1994 г, рец 463 ТК №30
	Соус красный основной	100	0,8	3,6	6,5	63	№84, сб. рец. 1994 г, ТК № 25

	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57,1	№627, сб. рец. 1994 г., ТК №36
	Слойка с кунжутом	40	6,72	14,9	45,7	346,2	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	сб.рец.1994 г., ТК№7
ИТОГО			34,34	25,84	98,46	758,73	
ИТОГО за день			74,01	80,05	213,36	1851,83	

2 день

Завтрак	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	№ 51, сб. рец. 2010 г. ТК № 23
	Картофельное пюре	200	4,35	6,21	35,16	205,6	№ 472, сб. рец. 1994 г., ТК № 24
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	№ 642, Сб. рец., 1994г. Т.К. № 41
	Бутерброд с маслом и сыром		13,78	12,64	60,11	394,35	№3 сб. рец. 1997 г.. ТК №45
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК № 7
ИТОГО			38,66	28,17	138,33	1012,27	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	8,06	7,65	10,8	142,30	рец. 120 сб. рец. 1994 г. ТК №3
	Котлета мясная	100	13,2	13,1	16,6	244	№416, сб. рец. 1994 г ТК №33

	Макаронные изделия отварные	200	7,16	5,69	51,2	272	469, сб. рец. 1994 г., ТК 32
	Соус красный основной	100	0,8	3,6	6,5	63	№84, сб. рец. 1994 г, ТК № 25
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57,19	№627, сб. рец. 2006 г.. ТК №36
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			33,38	30,76	101,52	887,09	
ИТОГО за день			72,04	58,93	239,85	1899,36	

3 день

Завтрак	Картофель тушеный с курицей	175	11,02	8,58	16,97	194,25	№ 489-2004г. Сб.рец., ТК №51
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0	15,04	57,19	№ 627 1994г сб.рец., 1994г. Т.К.№36
	Пирог с яблоком	80,00	9	15	49,00	418	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО	ИТОГО		24,18	24,3	82,39	778,04	

Обед	Свекольник	250/20	8,45	7,65	19,03	174,56	№ 193 – 1994г Сб.рец., Т.К.№2
	Каша рисовая молочная вязкая	205	9,92	7,04	43,97	252	таб. 4.Сб рец. 1994г. Т.К.№16
	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	№ 762 1997 г., ТК № 39
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	№ 3- сб. рец.1997г ТК №45
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			38,62	30,80	147,02	1051,15	
ИТОГО за день			62,80	55,10	229,41	1829,19	

4 день							
Завтрак	Птица припущенная	100	22,2	16,6	0,2	258	Сб.рец., № 67 1994г Т.К.№ 26
	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,16	6,96	55,74	292,05	№ 465– 1994г Сб.рец., Т.К.№ 27
	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	№ 762, сб. рец. 1997 г. ТК №39

	Фрукт (яблоко)	100	0,35	0	9,94	40,48	сб. рец. 1994 ТК№47
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК№7
ИТОГО			34,18	27,03	89,79	820,77	

Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	250/20	12,02	7,90	22,21	202,59	№ 138-1994г Сб.рец., 1994г Т.К.№4
	Картофель тушеный с курицей	175	11,02	8,58	16,97	194,25	№ 489 -2004г Сб.рец. . ТК.№ 51
	Огурцы свежие порционные	50	0,2	0,1	0,4	3,2	№ 36, сб.рец. 1997 г.ТК №22
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0	36	86	№ 627, сб. рец.1994 г. Т.К.№ 44
	Печенье	40	5,8	4,6	76,5	358	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК№7
ИТОГО			29,57	21,18	152,08	844,04	
ИТОГО за день			63,75	48,21	241,87	1664,81	

5 день

Завтрак	Гуляш из свинины	125	7,2	21,4	3,2	235,1	рец.№ 401 сб. рец. 1994, ТК № 50
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,39	7,18	55,14	312,76	№ 463 – сб. рец. 1994г Сб.рец.,2006гТ.К.№30
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0	36	86	№ 627, сб.рец. 1994 г., ТК №44

	Слойка с кунжутком	40	6,72	14,9	45,7	346,2	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК № 7
ИТОГО			28,8	44,2	141,42	1088,66	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	№139-1994 г. Сб.рец., Т.К.№9
	Тефтели из птицы с соусом	100/100	14,2	17,4	22,4	325	№ 72 Сб.рец., 2010 г. Т.К.№ 31
	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,16	6,96	55,74	292,05	№465 сб.рец. 1994 г.ТК № 27
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 588, сб. рец. 1994 г., ТК № 43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			36,61	38,95	144	1157,39	
ИТОГО за день			65,41	83,15	285,42	2246,05	
ИТОГО за неделю			338,01	325,44	1209,91	9491,24	

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак	Шницель мясной	100/100	13,2	13,1	16,6	244	№ 416 , сб.рец. 1994, ТК № 33
---------	----------------	---------	------	------	------	-----	-------------------------------

							TK №16
	Макаронные изделия отварные, огурец порц	200/30	7,16	5,69	51,2	272	№ 469 сб.п. 1994 г. TK № 32
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 588, сб. рец. 1994 г., TK № 43
	Яблоко	100	0,35	0	9,94	40,48	сб. рец. 1994 г., TK № 47
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	TK №7
ИТОГО			25,83	19,81	126,38	861,46	

Обед	Борщ из свежей капусты , с картофелем и сметаной	250/20/6	6,48	6,5	14,17	141,1	№ 110 – 1994г Сб.рец., 2006г Т.К.№6
	Омлет натуральный с сыром	120	14,67	22,06	2,07	266,1	№ 284, сб. 1994 г., TK № 12А
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	№ 642-1994 г., сб.рец. 1994г., TK№ 41
	Бутерброд со слив. Маслом	40/10	1,76	11,94	15,13	127,2	№ 1 – сб.рец.1997г Т.К.№46
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	TK №7
ИТОГО			30,64	45,12	58,53	790,72	
ИТОГО за день			56,47	64,93	184,91	1652,18	

2 день

Завтрак	Котлета мясная	100	13,2	13,1	16,6	244	рец.№ 416 сб. рец. 1994, TK № 33
---------	----------------	-----	------	------	------	-----	-------------------------------------

	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,39	7,18	55,14	312,76	№ 463 сб. 1994 г., ТК № 30
	Соус красный основной	100	0,8	3,6	6,5	63	№ 84, сб. рец. 1994 г., ТК №25
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57,19	№ 627-1994г Сб.рец., Т.К.№36
	Печенье	40	9,7	19,7	25,7	323,4	
	Фрукт (мандарин)	100	0,59	0	6,36	28,12	сб.рец 1994 г., ТК №47
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			24,59	23,88	93,28	676,95	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,96	7,78	24	195,94	№ 139 – 1994г Сб.рец.,2006 г. Т.К.№40,№7
	Шницель мясной	100	13,2	13,1	16,6	244	№ 416 -1994г Сб.рец.,2006Г.,Т.К.№33
	Пюре картофельное, огурец порц.	200/30	4,35	6,21	35,16	205,6	№ 472 – 1994г Сб.рец.,Т.К.№ 24
	Соус красный основной	100	0,8	3,6	6,5	63	№84, сб. рец. 1994 г. ТК №25
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	№ 627 – 1994г Сб.рец., ТК№ 36
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			31,47	31,41	98,68	874,33	
ИТОГО за день			56,06	55,29	191,96	1551,28	

3 день

Завтрак	Бефстроганов из птицы	100/100	26,8	47,5	8,7	488	№ 68- 2010г Сб.рец., Т.К.№ 34
	Макаронные изделия отварные, помидоры св. порц.	200/30	7,16	5,69	51,2	272	№ 469-1994г Сб.рец., Т.К.№32
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	15,04	57,19	№ 627, сб. рец. 1994 г., ТК № 36
	Фрукт(банан)	100	1,05	0	15, 68	63,7	ТК № 47, сб. рец. 1994 г.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			39,17	53,91	76,32	989,49	

Обед	Рассольник ленинградский	250/20	8,61	7,72	20,8	179,59	№ 129 – 1994г Сб.рец., Т.К.№8
	Запеканка из творога	150/50	26,73	20,1	39,56	443,04	№ 297 1994 г. Сб.рец., Т.К.№15
	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	№ 762-1997г ТК №39
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			41,81	31,29	84,27	852,87	
ИТОГО за день			80,98	85,2	160,59	1842,36	

4 день							
Завтрак	Ежики мясные	100/100	14	13,2	13,5	243	№ 64 2010 г.г Сб.рец., Т.К.№ 35
	Пюре картофельное	200	4,35	6,21	36,16	205,6	№ 472, сб. рец. 1994 г. ТК № 24
	Чай с сахаром	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 588. сб. рец. 1994 г. ТК № 43
	Бутерброд с сыром	40/15	4,21	8,19	15,04	108,05	№ 1 сб. рец. 1997 г., ТК№ 46
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			27,68	28,62	113,34	861,63	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом куры	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	№ 120-1994г Сб.рец., 2006г Т.К.№9
	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	№ 51 Сб.рец.,2010г, Т.К.№ 23
	Пюре картофельное, огурей порц.	200/30	4,35	6,21	35,16	205,6	№472, 1994 г., сб.рец.ТК№24
	Компот из смеси сухофруктов + витамином С.	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 588-1994г сб. 2006 г., ТК №43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			34,4	25,5	116,92	901,94	
ИТОГО за день			62,08	54,12	230,26	1763,57	

5 день

Завтрак	Картофель тушеный с курицей	175	11,02	8,58	16,97	194,25	№ 489- 2004г Сб.рец., Т.К.№ 51
	Огурец свежий порционный	50	0,8	0,4	1,8	13,3	№36 сб. рец. 1997 г., ТК №22
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	№ 642 – 1994г Сб.рец., Т.К.№ 41
	Слойка с кунжутом	40,00	6,72	14,9	45,7	346,2	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			26,27	28,5	91,63	810,07	

обед	Суп картофельный с мясом	250/20	8,19	7,3	21,84	183,06	№ 9- Сб.рец., 2010г Т.К.№10
	Котлета мясная	100	13,2	13,1	16,6	244	№ 416,сб. 1994 г. ТК № 33
	Рис отварной с маслом сливочным	200	5,16	6,96	55,74	292,05	№ 465-1994г Сб.рец...,Т.К.№ 27
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	57,19	№ 627, сб. рец. 1994 г., ТК №36
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	ТК №7
ИТОГО			30,71	28,08	110,6	884,9	
ИТОГО за день			47,24	56,98	202,23	1694,97	

ИТОГО за неделю		302,83	316,52	969,95	8504,36
------------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------

	Б	Ж	У	ЭЦ
1 неделя				
завтрак	33,10	35,58	90,39	739,95
обед	34,504	29,506	128,616	939,68
Среднее значение за 1 неделю				
2 неделя	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	28,708	30,944	100,19	839,92
обед	37,112	38,06	112,126	1022,966
Среднее значение за 2 неделю				

Среднее значение за период	64,084	64,20	217,986	1799,56
----------------------------	---------------	--------------	----------------	---------