


"Утверждаю"
 Директор МОУ Шипиловской ООШ
 Орлова Т.В.
 04.09.2022

Примерное двухнедельное меню для МОУ Шипиловской основной общеобразовательной школы 7-11 лет

	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	№ рецептуры
1 день							
Завтрак	Бефстроганов из птицы	200	26,8	47,5	8,7	488	№ 68 - 2010 Сб. рец., 2010г. ТК №34
	Макаронные изделия отварные	180	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	100	0,59	0	6,36	28,12	сб.рец.1994 г., ТК№47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	сб.рец.1994 г., ТК№7
ИТОГО			38,31	53,97	114,57	1056,9	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	5,88	1,97	15,22	98,38	№131 1994г. Сб.рец.Т.К. №1
	Котлета из мяса птицы	80	15,8	12,6	17,8	244	№ 455 сб. рец. 1994г. ТК №49,
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,35	6,12	49,63	281,49	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	40	2,6	0,48	1,05	72,4	сб.рец.1994 г., ТК№7
ИТОГО			31,83	24,29	89,15	686,87	
ИТОГО за день			70,14	78,26	203,72	1743,77	

2 день

Завтрак	Котлета рыбная	100	12,8	4,7	15,9	156	№ 51, сб. рец. 2010 г. ТК №23
	Картофельное пюре	180	4,9	5,1	21,9	151,5	№ 463, 1994 г. ТК № 24
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	№ 642, сб. 1994 г. ТК №41
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	№ 3 сб. 1997 г. ТК № 45
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	
ИТОГО			35,25	26,34	123,69	849,57	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200/20	6,45	6,11	8,72	113,90	рец. 120 сб. рец. 1994 г. ТК №3
	Котлета мясная	80	13,2	13,1	16,6	244	№416, сб. рец. 1994 г. ТК №33
	Макаронные изделия	180	6,44	5,12	46,08	244,83	469, сб. рец. 1994 г., ТК №32

	отварные						
	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	40	2,60	0,40	19,8	92	ТК №7
ИТОГО			29,69	28,33	112,74	814,92	
ИТОГО за день			64,94	54,67	236,43	1664,49	

3 день

Завтрак	Картофель тушеный с курицей, огурец	175/30	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	40,00	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО	ИТОГО		22,82	24,06	82,06	741,84	

Обед	Свекольник	200/20	6,76	6,12	15,22	139,65	№ 193 – 1994г Сб.рец., Т.К.№2
	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,92	7,04	43,97	252	табл.4 .Сб рец. 1994г. Т.К.№
	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	40	2,60	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			31,57	29,03	142,88	980,04	
ИТОГО за день			54,39	53,09	224,94	1721,88	

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	150	3,87	5,22	41,8	219,04	№ 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	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК№7
ИТОГО			31,53	25,05	75,52	711,56	

Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	200/20	9,62	6,32	17,77	162,1	№ 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. Т.К.№51
	Огурцы свежие порционные	50	0,4	0,2	0,9	6,5	№ 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	40	2,60	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			27,37	19,7	148,14	806,85	
ИТОГО за день			58,9	44,75	223,66	1518,41	

5 день							
Завтрак	Гуляш из свинины	125	7,2	21,4	3,2	231,1	№401-1994 г. Сб рец.Т.К.№50
	Каша гречневая рассып	200	3,77	3,9	25,78	147,762	№642-.1994 ТК№41
	Слойка маковая	50	6,72	14,9	45,7	346,2	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК№7
ИТОГО			20,29	40,68	75,73	797,462	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	200/20	9,7	16,96	13,78	188,29	№148-1994 г. Сб.рец., 2006гТ.К.№7
	Тефтели из птицы с соусом	80/50	11	14,34	27,49	276,1	№ 72 Сб.рец., 2010 г. Т.К.№ 31
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,87	5,22	41,8	219,04	№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	40	2,60	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			28,33	37,3	131,38	952,21	
ИТОГО за день			48,62	77,98	207,11	1749,672	
ИТОГО за неделю			296,99	308,75	1095,86	8398,22	

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак	Шницель мясной	80	13,2	13,1	16,6	244	№ 416 , сб.рец. 1994, ТК № 33
	Макаронные изделия отварные, огурцы порционные	180/30	6,44	5,12	46,08	244,83	№ 469 сб.р. 1994 г. ТК № 32

	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 588, сб. рец. 1994 г., ТК № 43
	Яблоко	100	0,35	0	9,94	40,48	сб. рец. 1994 г., ТК № 47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			23,75	19	120,93	798,09	

Обед	Борщ из свежей капусты , с картофелем и сметаной	200	2,3	6,7	13,4	122,2	№ 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., ТК № 12А
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	№ 642-1994 г., сб.рец. 1994г., ТК№ 41
	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	1,76	11,94	15,13	127,2	№ 1 – сб.рец.1997г Т.К.№42
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			25,1	45,08	57,43	735,62	
ИТОГО за день			48,85	64,08	178,36	1533,71	

2 день

Завтрак	Котлета мясная	80	13,2	13,1	16,6	244	рец.№ 416 сб. рец. 1994, ТК № 33
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,9	4,79	21,9	121,5	№ 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	100	0,59	0	6,36	28,12	сб.рец 1994 г., ТК №47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			19,1	21,49	60,04	485,69	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,17	6,22	19,2	156,77	№ 139 – 1994г Сб.рец.,2006 г. Т.К.№40,№7
	Шницель мясной	80	13,2	13,1	16,6	244	№ 416 -1994г Сб.рец.,2006Г.,Т.К.№33
	Пюре картофельное	180	4,9	5,1	21,9	151,5	№ 463 – 1994г Сб.рец.,Т.К.№ 24
	Соус красный основной	100	0,8	3,6	6,5	63	№84, сб. рец. 1994 г. ТК №25
	Огурцы свежие порционные	50	0,8	0,4	1,8	13,3	№ 36.сб. рец. 1997 г., ТК № 22
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	№ 627 – 1994г Сб.рец., ТК№ 36
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	30,84	72,4	ТК №7
	ИТОГО			29,67	28,9	111,88	758,16
ИТОГО за день			48,77	50,39	171,92	1243,85	

3 день

Завтрак	Бефстроганов из птицы	200	26,8	47,5	8,7	488	№ 68- 2010г Сб.рец.,
---------	-----------------------	-----	------	------	-----	-----	-------------------------

							Т.К.№ 34
	Макаронные изделия отварные, помидоры св. порц.	180/30	6,44	5,12	46,08	244,83	№ 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	100	1,05	0	15,68	63,7	ТК № 47, сб. рец. 1994 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			37,09	53,1	86,55	926,12	

Обед	Рассольник ленинградский	200/20	6,88	6,18	16,06	143,67	№ 129 – 1994г Сб.рец., 2006г 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	40	2,60	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			38,72	29,51	79,2	780,75	
ИТОГО за день			75,81	82,61	165,75	1706,87	

4 день

Завтрак	Ежики мясные	100/100	14	13,2	13,5	243	№ 64 2010 г.г Сб.рец., Т.К.№ 35
	Пюре картофельное	180	4,9	5,1	21,90	151,5	№ 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	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			26,87	27,27	98,75	771,33	

Обед	Суп картофельный с макаронами изделиями с мясом куры	200/46	7,17	6,22	19,2	156,75	№ 120-1994г Сб.рец., 2006г Т.К.№9
	Котлета рыбная	80	10,24	3,76	12,72	124,8	№ 51 Сб.рец.,2010г, Т.К.№ 23
	Пюре картофельное, огурец порц.	180/30	4,9	5,1	21,9	151,5	№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	40	2,60	0,48	1,05	72,4	ТК №7
	ИТОГО			26,07	15,86	102,13	701,83
ИТОГО за день			52,94	43,13	200,88	1473,16	

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	30	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	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			24,91	28,26	91,3	773,87	

обед	Суп картофельный с мясом	200/20	6,55	5,8	17,47	146,45	№ 110-1994г Сб.рец., 2006г Т.К.№10
	Котлета мясная	80	13,2	13,1	16,6	244	№ 416,сб. 1994 г. ТК № 33
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,87	5,22	41,8	219,04	№ 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	40	2,6	0,48	1,05	72,4	ТК №7
ИТОГО			26,42	24,6	91,96	739,08	
ИТОГО за день			47,24	51,33	183,26	1512,95	
ИТОГО за неделю			273,61	291,54	900,17	7470,54	

1 неделя	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	29,64	34,02	71,40	620,09
обед	29,758	27,73	124,858	848,178
Среднее значение за 1 неделю				
2 неделя	Б	Ж	У	ЭЦ
завтрак	26,344	29,824	91,514	751,02
обед	33,36	34,136	106,78	897,862
Среднее значение за 2 неделю				

Среднее значение за период				1586,8762
----------------------------	--	--	--	-----------