

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Кебратская ООШ»

А.В. Кандаурова

Приказ № 79 от «25» августа 2021 г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

школьного питания МБОУ «Кебратская ООШ»

для обучающихся от 11 до 16 лет

Сезон: осенне-зимний

**Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»**

Год выпуска 2013 год, Пермь, 5-е издание, переработанное и дополненное.

ООО «Уральский региональный центр питания»  
ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»  
им.акад. Е.А.Вагнера.

2021 год

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав,г			Ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первый день (понедельник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
271	Плов вегетарианский	200	5,6	4,9	71,8	354
	с сухофруктами					
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147
93	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25	220,5
	<b>итого</b>		11,1	27,45	107,55	721,5
	<b>Обед</b>					
7	Салат из моркови	120	1,32	12,12	10,92	158,4
154	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
379	Кнели из говядины	100	16,4	13	5,6	212
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>итого</b>		37,03	42,57	140,6	1102,38
	<b>Всего</b>		48,13	70,02	248,15	1823,88
	<b>Второй день (вторник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
247	Каша "Геркулес"	205	8,77	14,47	32,31	294,6
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
	<b>итого</b>		21,01	26,45	76,47	630,2
	<b>Обед</b>					
2	Салат витаминный	120	1,32	12,12	12,72	165,6
144	Суп картофельный с бобовыми	300	2,76	5,1	18,15	129,6
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
343	Рыба , тушенная в томате с овоща	140	13,3	7,2	6,3	143
493	Чай	200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>итого</b>		23,16	25,22	85,21	661,8
	<b>Всего</b>		44,17	51,67	161,68	1292
	<b>Третий день (среда)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
267	Каша пшеничная	205	7,99	9,69	36,68	290,6
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
93	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25	220,5
	<b>итого</b>		17,63	33,52	76,79	704,7
	<b>Обед</b>					
153	Суп с рыбными консервами	300	2,07	8,67	19,26	199,5

414	Гарнир-рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
444	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,9	69,1
398	Печень говяжья по-строгановски	100	16,38	12,56	3,91	193,83
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
565	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226
	<b>итого</b>		33,79	44	132,18	1097,55
	<b>Всего</b>		51,42	77,52	208,97	1802,25
	<b>Четвертый день(четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
313	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	<b>итого</b>		32,9	30,36	60,62	661
	<b>Обед</b>					
128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114
407	Рагу из птицы	220	17,39	18,14	20,03	312,48
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
559	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189
	<b>итого</b>		30,96	28,84	100,25	871,08
	<b>Всего</b>		63,86	59,2	160,87	1532,08
	<b>Пятый день (пятница)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
261	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	205	9,43	28,86	40,82	460,8
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
93	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25	220,5
	<b>итого</b>		15,27	48,09	94,43	872,9
	<b>Обед</b>					
51	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	12,36	8,52	152,4
143	Суп из овощей с зеленым горошком	300	4,41	5,28	18,33	138,6
291	Гарнир-макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>итого</b>		32,76	22,47	121,62	822,18
	<b>Всего</b>		48,03	70,56	216,05	1695,08
	<b>Шестой день (понедельник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
268	Каша рисовая	205	5,68	8,84	33,21	235,1
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
	<b>итого</b>		17,92	20,82	77,37	570,7

	<b>Обед</b>					
153	Суп с рыбными консервами	300	2,07	8,67	19,26	199,5
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194
	<b>итого</b>		26,07	24,99	130,98	890,78
	<b>Всего</b>		43,99	45,81	208,35	1461,48
	<b>Седьмой день (вторник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
248	Каша гречневая	205	9,39	13,2	33,42	290,08
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
93	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25	220,5
	<b>итого</b>		19,03	37,03	73,53	704,18
	<b>Обед</b>					
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,59	133,5
414	Гарнир-рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>итого</b>		28,35	25,01	129,3	856,62
	<b>Всего</b>		47,38	62,04	202,83	1560,8
	<b>Восьмой день (среда)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
247	Каша "Геркулес"	205	8,77	14,47	32,31	294,6
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
	<b>Итого</b>		21,01	26,45	76,47	630,2
	<b>Обед</b>					
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,97	9,33	99,6
291	Гарнир-макаронны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,9
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
390	Тефтели из говядины с рисом(ежи)	100	9,5	15,3	11,4	221
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
541	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118
	<b>итого</b>		28,49	25,7	139,9	905,78
	<b>Всего</b>		42,8	42,65	206,47	1382,98
	<b>Девятый день (четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
313	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340

498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	<b>итого</b>		32,9	30,36	60,62	661
	<b>Обед</b>					
131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,4
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
335	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118
493	Чай	200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
589	Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	<b>итого</b>		32,24	24,88	123,97	851,78
	<b>Всего</b>		65,14	55,24	184,59	1512,78
	<b>Десятый день(пятница)</b>					
	<b>Обед</b>					
262	Каша манная	205	6,36	7,65	31,63	220,79
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
	<b>итого</b>		17,1	17,63	83,89	565,39
	<b>Обед</b>					
134	Рассольник ленинградский	300	2,46	6,3	19,5	145,5
414	Гарнир-рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
412	Котлета куриная	100	15,02	10,73	9,3	188,76
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
112	Фрукт	160	0,56	0,56	13,72	65,8
	<b>итого</b>		28,97	26,8	145,21	938,86
	<b>Всего</b>		46,07	44,43	229,1	1504,25

Витамины,мг				Минеральный вещества, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15
0,06	0,7	0,03	0,4	40	145	55	1,6
0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
0,03	0	0,14	0,45	7	19,5	3	0,3
0,12	1,1	0,19	0,95	169	273,5	88	2,9
0,05	3,84	0	5,64	28,8	58,8	39,6	0,72
0,07	11,94	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,07	0,2	0,02	0,5	58	188	24	2,4
0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,57	16,95	0,08	10,85	186,75	683,2	283,01	13,05
0,69	18,05	0,27	11,8	355,75	956,7	371,01	15,95
0,18	1,46	0,08	0,82	158,5	247,6	72,78	1,74
0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
0,3	1,96	0,17	1,78	486,5	529,8	117,58	4,5
0,05	18,48	0	5,52	36	34,8	21,6	1,08
0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
0	0	0	0	11	3	1	0,3
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,48	33,59	0,06	10,99	126,8	408,9	116,6	5,29
0,78	35,55	0,23	12,77	613,3	938,7	234,18	9,79
0,19	1,5	0,06	0,16	148,2	197,7	44,06	1,23
0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0	0,14	0,45	7	19,5	3	0,3
0,32	4,3	0,3	1,37	205,4	361,4	72,86	4,49
0,12	9,48	0,04	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5

0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	6,3
0,01	0,44	0,04	0,09	27,03	22,26	4,62	0,14
0,26	7,74	7,32	4,91	20,93	287,56	16,38	6,1
0	0	0	0	1	0	0	0,1
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,06	0	0,05	0,7	8	32	6	0,5
0,59	17,66	7,5	7,94	160,58	714,88	136,66	16,54
0,91	21,96	7,8	9,31	365,98	1076,28	209,52	21,03
0,06	0,48	0,16	0,56	237,6	277,6	30,4	0,8
0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
0,15	2,08	0,22	0,66	597,6	568,6	88,4	2
0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
0,15	13,1	0,03	3,91	31,5	175,14	49,14	2,27
0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,06	0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
0,4	29,46	0,06	8,49	118,9	365,94	112,04	9,11
0,55	31,54	0,28	9,15	716,5	934,54	200,44	11,11
0,17	1,6	0,22	0,47	170,2	229,4	51,66	1,72
0	0	0	0	1	0	0	0,1
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0	0,14	0,45	7	19,5	3	0,3
0,27	1,6	0,36	1,48	192,2	312,1	73,46	3,68
0,04	6	0	36,84	36	50,4	28,8	1,2
0,13	18,84	0,05	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74
0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,43	28,53	0,08	40,15	175,09	471,36	130,37	6,99
0,7	30,13	0,44	41,63	367,29	783,46	203,83	10,67
0,07	1,58	0,06	0,19	147	155,6	32,4	0,45
0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
0,19	2,08	0,15	1,15	475	437,8	77,2	3,21

0,12	9,48	0,04	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,04	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7
0,35	13,05	0,08	2,96	157,85	495,72	119,55	8,01
0,54	15,13	0,23	4,11	632,85	933,52	196,75	11,22
0,19	1,39	0,08	0,41	139,02	243,13	115,01	3,53
0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0	0,14	0,45	7	19,5	3	0,3
0,32	4,19	0,32	1,62	196,22	406,83	143,81	6,79
0,13	9,9	0	1,65	18,3	76,2	28,8	1,14
0,03	0	0,05	0,34	6,12	85	27,36	0,63
0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
0	0	0	0	1	0	0	0,1
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,29	12,2	0,08	3,49	81,42	340,4	96,56	4,87
0,61	16,39	0,4	5,11	277,64	747,23	240,37	11,66
0,18	1,46	0,08	0,82	158,5	247,6	72,78	1,74
0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
0,3	1,96	0,17	1,78	486,5	529,8	117,58	4,5
0,07	22,17	0	2,85	40,8	57	26,7	0,96
0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
0,37	23,96	0,13	5,86	126,99	348,66	91,07	7,41
0,64	25,82	0,22	7,24	428,49	746,46	195,65	11,51
0,06	0,48	0,16	0,56	237,6	277,6	30,4	0,8



0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
0,15	2,08	0,22	0,66	597,6	568,6	88,4	2
0,08	11,01	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,83
0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7
0	0	0	0	11	3	1	0,3
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,04	0	0,01	0,18	14,5	45	10	1,05
0,47	18	0,18	2,72	197,95	530,52	135,05	7,25
0,62	20,08	0,4	3,38	795,55	1099,12	223,45	9,25
0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
0	0	0	0	1	0	0	0,1
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
0,18	1,51	0,13	1,49	336,1	319,4	52,5	2,51
0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11
0,03	0	0,05	0,34	6,12	85	27,36	0,63
0,01	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,1	0,86	0,04	0,43	37,18	94,38	18,59	1,14
0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
0,41	25,04	0,1	4,93	135,65	383,2	123,7	9,57
0,59	26,55	0,23	6,42	471,75	702,6	176,2	12,08