

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Тыловыл-Пельгинская ООШ"

Тарасова В.В. _____

**Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше
в МКОУ "Тыловыл-Пельгинская ООШ"**

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	7,13	9,40	5,16	6,84	47,11	59,64	263,32	337,72
	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
122/2021г	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,30	9,12	11,40	8,04	10,05	144,00	180,00	

	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37	
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,27	3,92	2,73	3,28	18,59	22,30	111,99	134,39	
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20	
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20	
		ИТОГО ОБЕД:	800	950	23,56	28,30	33,195	40,93	92,72	108,72	763,86	916,44	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,68	37,70	38,35	47,77	139,83	168,36	1027,18	1254,16	
ВТОРНИК	ЗАВТРАК												
		213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,40	170,79	227,72
		573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
		457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
			ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	9,01	11,94	5,95	7,90	47,61	60,38	280,01	360,38
		ОБЕД											
		26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,58	7,63	54,61	91,02
		41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
		347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
		92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
		141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20

	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	810	950	26,10	29,48	26,89	33,30	92,33	104,03	715,72	833,74
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,11	41,42	32,84	41,20	139,94	164,41	995,73	1194,12
ЗАВТРАК												
СРЕДА	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	8,03	10,60	5,19	6,88	50,78	64,54	281,89	362,48
	ОБЕД											
СРЕДА	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	97/2008г	Макаронные изделия отварные*	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	760	900	24,86	28,86	30,51	35,10	93,20	109,27	746,81	868,42

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,88	39,46	35,70	41,98	143,98	173,81	1028,70	123 0,90
*замена кулинарного изделия											
389/2021г	Пюре из гороха с маслом*	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262, 62

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	24,84	33,12	165,90	221,20
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	7,91	10,48	5,32	7,06	48,90	62,10	275,12	353,86
	ОБЕД											
	ТТК-2	Салат "Свежесть"	60	100	1,25	2,08	3,072	5,12	3,41	5,69	46,30	77,16
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	367/2021г	Птица в соусе с томатом (50/50)	90	100	8,55	9,50	9,96	11,07	1,98	2,20	131,79	146,43
	94/2008г	Рис припущенный	160	180	3,68	4,14	5,92	6,66	37,44	42,12	217,76	244,98
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	785	905	21,83	24,54	23,62	28,42	103,399	112,49	713,49	803,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,74	35,02	28,94	35,48	152,30	174,59	988,61	1157,74	
ПЯТНИ	ЗАВТРАК											
	234/2021г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	100	200	3,50	7,00	4,13	8,26	14,21	28,42	108,01	216,02

573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76	
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	440	6,08	10,34	4,47	8,68	38,47	57,60	218,43	349,88	
ОБЕД												
18/2021г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,66	6,10	2,10	3,50	43,74	72,90	
46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10	
176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63	
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	760	870	22,03	24,15	28,19	5	33,03	93,24	100,72	714,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,11	34,49	32,67	41,71	131,71	158,32	933,27	1146,59	
ОБЕД												
СУББОТА	5/2021г	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,60	6,00	1,86	3,10	42,24	70,40
	45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	1,60	2,00	1,92	2,40	11,84	14,80	71,04	88,80
	494/2004г	Птица запеченная	110	110	20,57	20,57	16,83	16,83	0,66	0,66	236,39	236,39
	311/2004г	Каша пшенная жидкая	150	180	3,27	3,92	3,27	3,92	18,20	21,83	115,29	138,35
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	790	910	32,04	33,49	26,42	29,95	85,28	93,11	707,04	776,02	

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	

			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	7,93	10,50	5,77	7,66	50,19	63,82	284,39	366,22
	ОБЕД											
	TK-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
	77/2008г	Котлета "Здоровье"	90	100	10,40	11,55	16,02	17,80	6,30	7,00	210,96	234,40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	26,20	30,12	28,09	32,42	98,97	112,40	753,49	861,88	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,13	40,62	33,86	40,08	149,16	176,22	1037,88	1228,10	
ВТОРНИК	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	24,84	33,12	165,90	221,20
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	8,01	10,58	5,32	7,06	49,10	62,30	276,32	355,06
	ОБЕД											
	15/2021г	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,48	0,80	3,60	6,00	1,56	2,60	40,56	67,60
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,24	115,30
	216/2004г	Картофель тушеный	100	180	2,10	3,78	6,40	11,52	18,50	33,30	140,00	252,00
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	

	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	710	900	22,77	27,48	30,35	40,72	87,85	112,42	715,63	926,08
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,78	38,06	35,67	47,78	136,95	174,72	991,95	1281,14
СРЕДА	ЗАВТРАК											
	234/2021г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	100	200	3,50	7,00	4,13	8,26	14,21	28,42	108,01	216,02
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		ИТОГО ЗАВТРАК:	330	440	5,98	10,24	4,47	8,68	38,27	57,40	217,23	348,68
	ОБЕД											
	2/2021г	Салат витаминный	60	100	0,72	1,20	3,06	5,10	3,30	5,50	43,62	72,70
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	760	900	27,07	31,73	35,82	42,63	93,30	111,10	803,82	955,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,05	41,97	40,29	51,31	131,57	168,50	1021,05	1303,71	

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84

	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76	
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	6,33	8,34	5,11	6,78	47,81	60,58	262,55	336,70	
ОБЕД													
	30/2008г	Винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	5,94	9,90	5,04	8,40	76,74	127,90	
	115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3,20	4,00	2,80	3,50	7,56	9,45	68,24	85,30	
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55	
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20	
		ИТОГО ОБЕД:	755	870	26,41	29,58	32,27	38,95	77,28	86,25	705,21	813,83	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,74	37,92	37,38	45,73	125,09	146,83	967,76	1150,53	
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК												
		229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
		573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
		457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
			ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	6,23	8,24	5,14	6,82	44,24	55,90	248,12	317,94
	ОБЕД												
		13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
		39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
		92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94

	88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	191,88	213,20
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	765	900	22,83	26,10	26,18	32,07	94,79	108,60	706,10	827,43
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,06	34,34	31,32	38,89	139,03	164,50	954,22	1145,37
СУББОТА	ОБЕД											
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,58	7,63	54,61	91,02
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	443/2004г	Плов	230	250	24,84	27,00	13,57	14,75	43,47	47,25	395,37	429,75
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	750	860	32,84	36,14	19,95	24,07	101,85	112,88	718,30	812,71

Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и

кулинарных изделий для детских садов,

общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)