

«Утверждаю»
директор МОУ Васильковской
основной общеобразовательной
ШКОЛЫ



Кастюкевич М.Ю

«30» 08 2021 г

Примерное двухнедельное меню
МОУ Васильковской ООШ
2021-2022 учебный год
(возрастная категория 12-18 лет)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
Сб. рец.	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
РСб 1994 г. № 161	Суп молочный с макаронными изделиями	250/2	5,61	5,63	22,44	157,73
№ 627,628- 1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	Итого		15,26	12,33	63,34	461,21
Обед						
№ 120 - 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	4,8	9,8	95
№ 463 - 1994 г.	Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,8	39,4	257
№401	Гуляш	50/75	15,84	14,84	5,35	217,01
№ 588- 1994 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218
	Итого		106,29	33,14	143,55	1023,01

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

2 день						
---------------	--	--	--	--	--	--

Завтрак

№ 297 - 1994 г	Запеканка из творога	150/50	25,79	17,83	31,89	394
№ 642- 1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
Сб. рец.	Бутерброд с маслом сливочным	15/20	1,6	13,0	10,4	164
	Итого		31,29	33,93	67,49	704

Обед

№ 138	Суп гороховый с мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 469-	Макаронны отварные	180	6,5	5,0	35,5	221
	Тефтели с соусом	100/75	14,0	16,0	19,2	259
№ 627,628	Чай с сахаром	200/15/	0,3	-	15,2	63
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		36,82	83,3	112,11	849,59

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

3 день						
---------------	--	--	--	--	--	--

Завтрак

№ 262 - 1994 г	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	33,9	239
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Банан	100	1,05		15,68	63,7
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		10,85	9,3	80,18	444,7

Обед

№ 148-1994 г	Суп с макаронными изделиями	250	4,0	3,0	16,8	105
	Котлета из курицы					
№ 482 - 1994 г	Капуста тушеная	180	4,40	4,59	19,94	135
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218
	Итого		16,75	14,29	125,74	694

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

4 день						
---------------	--	--	--	--	--	--

Завтрак

№ 262 - 1994 г	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	33,9	239
Сб. рец.	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 642-1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	итого		20,45	18,2	112,94	625,48

Обед

№ 110	Борщ с говядиной	250	3,0	4,8	6,8	93
№ 324-1994 г	Котлета или биточки рыбные	100	14,84	17,08	17,72	280
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	158
№ 60 - 1994 г	Винегрет овощной	100	1,55	10,02	7,58	126,08
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром,	200/15/	0,3	-	15,2	63
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		27,29	38,2	82,6	824,08

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

5 день						
Завтрак						
№ 262 - 1994 г	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	33,9	239
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Банан	100	1,05		15,68	63,7
	Итого		10,85	9,3	80,18	444,7
Обед						
№ 138	Суп гороховый с мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 463 - 1994 г	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	5,2	44,8	247
	Тефтели с соусом	100/75	14,0	16,0	19,2	259
№ 698 - 1997 г	Компот из яблок	200	0,2	0,1	28,1	115
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		33.02	39.2	115.11	945.59

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

6 день						
Завтрак						
№ 284-1994 г	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	19,8	28,8	3,9	355
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		14,83	18,18	40,54	508,48
Обед						
№ 120 - 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	4,8	9,8	95
№ 416	Котлета из говядины	100	15,1	15,6	13,5	266
№ 273,469-1994 г	Макароны отварные	180	6,5	5,0	35,5	221
№ 60 - 1994 г	Винегрет овощной	100	1,55	10,02	7,58	126,08
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		30,65	36,12	101,38	873,08

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

7 день						
---------------	--	--	--	--	--	--

Завтрак

№ 682-1994 г	Оладьи со сгущ. молоком	160/20	12,09	18,2	70,39	475,91
№ 642-1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	итого		16,34	21,3	105,53	662,39

Обед

№ 148-1994 г	Суп с макаронными изделиями	250	4,0	3,0	16,8	105
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	158
	Голубцы ленивые	100/10	9,28	6,91	11,85	147
	Салат витаминный	100	1,14	10,02	11,23	137,58
№ 698 - 1997 г	Компот из яблок	200	0,2	0,1	28,1	115
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		22,22	26,33	103,28	766,58

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

8 день						
Завтрак						
№ 173, 2011 г.	Каша овсяная вязкая молочная	200/5	8,6	12,8	38,24	302,85
№106-2006г.	Булочка домашняя	50	3,73	6,68	32,3	195,96
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		14,83	20,38	100,94	638,81
Обед						
№ 129-1994 г	Рассольник ленинградский	250	3,3	6,8	20,5	183
№ 422-1994 г	Тефтели с соусом	100/75	14,0	16,0	19,2	259
№ 463 - 1994 г.	Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,8	39,4	257
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		30,3	30,3	114,10	864

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день						
Завтрак						
№ 262 - 1994 г	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,55	10,2	47,21	311,55
Сб. рец.	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		19,75	16,9	104,81	572,55
Обед						
№ 136	Суп картофельный с крупой	250	4,0	3,0	16,8	105
№ 416	Котлета из говядины	100	15,1	15,6	13,5	266
№ 215, 1994 г	Рагу из овощей	180	4,1	6,57	20,2	156
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218
	Итого		28,45	31,9	122,7	910

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

10 день

Завтрак

№ 262 - 1994 г	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	4,4	7,0	34,1	225
Сб. рец.	Бутерброд с маслом сливочным	15/20	1,6	13,0	10,4	164
№ 642-1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		12,2	24	85,1	614

Обед

№ 110	Борщ с говядиной	250	3,0	4,8	6,8	93
№ 332-1994 г	Тефтели рыбные	100/75	14,26	12,5	19,23	242
№ 463 - 1994 г	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	5,2	44,8	247
	Салат витаминный	100	1,14	10,02	11,23	137,58
№ 627, 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		28,10	33,22	117,06	705,58

- Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений. Ярославль , 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1994 г.