

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

Л. А. Дукшта Л. А. Дукшта

Для
Документов

Приказ № 131-О от 30.08.2024 г.

Меню

основного (организованного) питания для обучающихся 5-11 классов

на 2024-2025 учебный год

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. –М.:Делта плюс, 2017)

Меню основного организованного питания для обучающихся 5-11 классов

| № калькуляции и | Наименование приёма пищи, наименование блюда | Масса порции 12 и старше | Пищевые вещества 12 и старше | | | Калорийность порции |
|-----------------|--|--------------------------|------------------------------|----------|--------------|---------------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 |

1 день

| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|------------|------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|
| 175 | Каша из пшена или риса на молоке | 250 | 9,51 | 14,65 | 46,31 | 356,25 |
| | | 250 | 7,63 | 13,4 | 40,47 | 313,75 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 |
| 209 | Дйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | ИТОГО: | 530 | 17,48/ 15,6 | 26,74/ 25,49 | 70,95/65,11 | 595,09/552,59 |

2 день

| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
|----------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 52 | Сагат из свежкы отварной | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,3 |
| 230 | Рыба жареная | 100 | 13,89 | 13,45 | 4,0 | 192,73 |
| 331 | Соус | 50 | 1,35 | 4,65 | 4,98 | 67,17 |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | ИТОГО: | 710 | 25,92 | 26,96 | 84,86 | 708,31 |

3 день

| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
|----------------|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 291 | Плов из птицы | 250 | 21,18 | 13,08 | 44,67 | 381,67 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 |
| 422 | Булочка ванильная | 50 | 3,45 | 3,5 | 26,43 | 193,11 |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------|
| | | ИТОГО: | 560 | 33,35 | 20,72 | 117,48 | 855,08 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,61 | 0,89 | 42,93 | 210,40 | |
| 279 | Тефтели мясные | 100 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,09 | |
| 331 | Соус | 50 | 1,35 | 4,65 | 4,98 | 67,17 | |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | |
| | ИТОГО: | 610 | 21,48 | 13,87 | 105,49 | 655,26 | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 119 | Суп картофельный с горохом или | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,5 | 148,25 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,12 | 7,92 | 6,62 | 75,70 | |
| 115 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | |
| 140 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | |
| 422 | Булочка ванильная | 50 | 3,45 | 3,5 | 26,43 | 193,11 | |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 | |
| | ИТОГО: | 560 | 14,34/12,97/10,82/17,3 | 9,46/12,11/6,9/12,47 | 103,74/93,86/99,35/100,37 | 636,16/563,61/573,66/648,69 | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая или каша пшеничная на молоке | 250 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,0 | |
| | | 250 | 4,12 | 0,45 | 25,31 | 154 | |
| 422 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | |

| | | | | | | |
|-----|---------------|------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | ИТОГО: | 530 | 15,48/ 12,08 | 23,81/ 12,54 | 61,69/49,95 | 523,84/392,84 |

7 день

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 23,82 | 26,18 | 19,85 | 410,29 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 |
| | ИТОГО: | 610 | 33,78 | 35,65 | 86,75 | 825,37 |

8 день

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,61 | 0,89 | 42,93 | 210,40 |
| 288 | Пшеница отварная | 100 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 |
| 331 | Соус | 50 | 1,35 | 4,65 | 4,98 | 67,17 |
| 350 | Кисель из плодов или ягод | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 |
| | ИТОГО: | 610 | 35,61 | 19,59 | 112,47 | 791,32 |

9 день

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,10 | 3,10 | 25,50 | 146,3 |
| 76 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 6,68 | 7,04 | 0,43 | 83,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | 162,0 |
| | ИТОГО: | 560 | 16,05 | 10,74 | 64,2 | 431,3 |

| <u>10 день</u> | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|--|---------------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 295 | Котлета куриная | 100 | 8,94 | 0,072 | 80,11 | | 89,12 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 7,81 | 8,43 | 43,98 | | 282,35 |
| 331 | Соус | 50 | 1,35 | 4,65 | 4,98 | | 67,17 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,20 | | 155,20 |
| | Хлеб | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,80 | | 162,0 |
| | ИТОГО: | 610 | 26,44 | 16,422 | 187,07 | | 755,84 |

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544с.