



Утверждено:
Директор МОУ Ручевской средней
общеобразовательной школы
/ Н.В.Холопова /
01 _____ 2021 г.

Примерное двухнедельное меню питания детей в осенне-зимний период
в школьной столовой МОУ Ручевской СОШ

Дни	№ реце п туры	Наименование блюда	7-11 лет				12 лет и старше						
			Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценнос ть (Ккал)	
				б	ж	у			б	ж	у		
1 день	95 266 341	<u>Завтрак</u> Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	250/6	9,92	10,26	43,91	307,71	
		Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	200	1,05	1,2	13,04	67,16	
		Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/20	8,82	12,64	13,41	202,6	35/5/20	8,82	12,64	13,41	202,6	
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4	
	4 39 171 204 264	<u>Обед</u> Салат из свежей капусты на растительном масле	60	0,51	3,03	3,19	42,01	100	0,84	5,06	5,32	70,02	
		Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,09	300	3,39	3,43	26,11	148,91	
		Биточки мясные	80	10,68	11,72	5,74	176,75	100	15,25	16,74	8,2	252,5	
		Рожки отварные	150	7,52	5,3	35,32	211,09	200	10,02	7,06	47,09	281,45	
		Компот из вишни	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64	
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8	
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	100	0,4	0,4	9,8	45	
	2 день	103 270	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	250/6	7,55	9,08	42,86	283,95
			Чай с медом	200	-	-	15,04	60,16	200	-	-	15,04	60,16
Бутерброд с маслом сливочным			35/20	2,33	20,76	14,10	252,4	35/20	2,33	20,76	14,1	252,4	
Хлеб пшеничный ржаной			35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4	
9 27 143		<u>Обед</u> Салат из моркови на растительном масле	60	0,68	6,05	6,23	82,08	100	1,14	10,08	10,38	136,8	
		Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/25/10	1,9	6,66	10,81	111,11	300/25/10	2,28	7,99	12,97	133,33	
		Котлеты рыбные со сливочным	100/5	14,8	2,75	9,7	122,76	120	17,76	3,31	11,64	147,31	

		маслом										
	201	Рис отварной	150	4,66	2,1	48,33	270,21	200	6,21	2,8	64,44	360,28
	254	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Бананы свежие	100	1,5	0,1	19,2	89	100	1,5	0,1	19,2	89
3 день	45	<u>Завтрак</u> Сырники из творога с маслом сливочным	150/5	27,12	5,24	44,67	334,32	200/5	36,16	6,98	59,56	445,76
	253	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	200	4,85	5,04	32,73	195,71
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
	22	<u>Обед</u> Салат из свеклы на растительном масле	60	0,84	6,05	5,53	79,97	100	1,4	10,08	9,22	133,28
	55	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/25/10	10,59	9,2	10,64	147,58	300/25/10	12,71	11,04	12,76	177,09
	192	Птица отварная с соусом	120	18,22	18,22	0,97	242,68	150	22,77	22,77	1,21	303,35
	204	Вермишель отварная	150	7,52	5,3	35,32	211,09	200	10,02	7,06	47,09	281,45
	251	Компот из апельсинов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	200	0,48	0,25	26,81	110,96
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Сок натуральный с мякотью	200	1,4	-	13,8	62	200	1,4	-	13,8	62
4 день	105	<u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	9,12	8,62	32,61	210,13	250/6	11,4	10,77	40,76	262,66
		Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	200	-	-	11,28	45,12
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
	18	<u>Обед</u> Салат из свежих помидоров на растительном масле	60	0,6	6,09	2,76	68,35	100	1,0	10,16	4,6	113,92
	43	Суп «Крестьянский» с крупой, с мясом, со сметаной	250/25/10	8,81	10,61	15,43	180,34	300/25/10	10,57	12,73	18,51	216,41
	147	Рыба припущенная	100	9,33	2,78	4,77	81,36	100	13,32	3,96	6,81	116,22
	216	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	288,81	180	3,83	7,27	27,95	192,54
	254	Компот из груш	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8

		Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	100	0,9	0,2	8,1	40
5 день		<u>Завтрак</u>										
	45	Вареники творожные со сливочным маслом	200/5	32,49	9,82	33,22	351,22	250/5	40,61	12,27	41,52	439,02
	341	Бутерброд с сыром	20/20	6,62	9,48	10,06	152,0	20/20	6,62	9,48	10,06	152,0
	257	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
		<u>Обед</u>										
	2	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,68	3,08	6,92	85,16	100	1,14	5,14	11,54	141,94
	40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,76	6,82	1,39	175,1	300/35	9,31	8,18	1,67	210,12
	171	Шницель рубленый с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	120	12,81	14,06	6,89	212,10
	196	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,0	263,81	200	11,64	7,24	60,0	351,74
253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	200	0,33	-	22,66	91,98	
	Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8	
	Мандарины свежие	100	0,8	0,3	8,1	40	100	0,8	0,3	8,1	40	
6 день		<u>Обед</u>										
	1	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,75	6,08	4,99	77,55	100	1,26	10,14	8,32	129,26
	117	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	24,97	20,81	3,5	255,09	200/5	36,06	30,06	5,06	368,46
	33	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/25	4,33	5,73	21,76	163,84	300/25	5,19	6,87	26,11	196,61
	304	Пирожки печеные с мясом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	60	4,64	3,89	28,9	169,3
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
	Сок натуральный яблочный	200	1,0	-	18,2	76	200	1,0	-	18,2	76	
7 день		<u>Завтрак</u>										
	99	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	250/6	9,3	10,08	44,1	304,9
	265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	341	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	35/20/20	8,82	12,64	13,41	202,6	35/20/20	8,82	12,64	13,41	202,6
	Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4	

	5	<u>Обед</u> Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами с растительным маслом	60	1,33	6,61	2,04	73,04	100	2,22	11,02	3,4	121,74
	42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	300	15,85	4,93	8,04	139,49
	159	Бифштекс мясной	80	21,85	14,4	0,21	217,84	100	31,21	20,57	0,3	311,2
	204	Рожки отварные	150	7,52	5,3	35,32	211,09	200	10,02	7,06	47,09	281,45
	200	Компот из черешни	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Груша свежая	100	0,4	0,3	9,5	42	100	0,4	0,3	9,5	42
8 день	124	<u>Завтрак</u> Запеканка из творога с вареньем	150/40	23,06	9,56	22,97	270,18	250/40	38,45	15,93	38,29	450,3
	266	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	200	1,05	1,2	13,04	67,16
	341	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,87	3,26	18,66	126,3	35/10	2,87	3,26	18,66	126,3
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
	19	<u>Обед</u> Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,61	75,65	100	1,32	10,08	7,68	126,08
	39	Суп картофельный с мясом и макаронными изделиями	250/25	2,83	2,86	21,76	124,09	300/25	3,39	3,43	26,11	148,91
	171	Котлеты мясные с соусом	80/30	10,68	11,72	5,74	176,75	100/30	15,25	16,74	8,2	252,5
	202	Рис припущенный	150	2,48	3,63	25,18	143,37	180	4,46	6,53	45,32	258,06
	253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	200	0,33	-	22,66	91,98
		Хлеб пшеничный ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	100	0,4	0,4	9,8	45
9 день	100	<u>Завтрак</u> Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	250/6	7,91	11,12	31,86	259,22
		Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	40	12,7	11,5	0,7	157,0
	253	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	200	4,85	5,04	32,73	195,71
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
	15	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,43	6,05	1,8	35,16	100	0,72	10,08	3,0	103,6
	34	Рассольник «Ленинградский» с	250/25/10	8,53	14,17	32,38	189,35	300/25/10	10,23	17,0	38,85	227,22

		мясом со сметаной										
	162	Гуляш из говядины	100	18,06	20,17	5,61	276,27	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	214	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	200	4,18	9,38	36,28	243,28
	251	Компот из мандаринов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	200	0,48	0,25	26,81	110,96
		Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Сок натуральный с мякотью	200	1,4	-	13,8	62	200	1,4	-	13,8	62
10 день	44	Завтрак Суп молочный с крупой перловой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	300	7,41	9,09	27,93	222,81
	341	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/20	8,82	12,64	13,41	202,6	35/5/20	8,82	12,64	13,41	202,6
	268	Чай с медом	200	-	-	10,04	60,15	200	-	-	10,04	60,15
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
	4	Обед Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,51	3,03	3,19	42,01	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	39	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,09	300	3,39	3,43	26,00	148,91
	190	Курица в соусе томатном	100	28,75	34,68	4,53	445,24	120	34,5	41,62	5,44	534,29
	196	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,0	263,81	200	11,64	7,24	60,0	351,74
	254	Компот из слив	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64
		Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Бананы свежие	100	1,5	0,1	19,2	89	100	1,5	0,1	19,2	89
11 день	93	Завтрак Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	250/6	8,18	10,41	43,86	301,38
	257	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	341	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2,87	3,26	18,66	126,3	35/10	2,87	3,26	18,66	126,3
		Хлеб пшеничный ржаной	35	2,66	0,32	17,4	91,7	70	5,32	0,63	34,79	183,4
	16	Обед Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,43	6,14	3,83	72,43	100	0,72	10,24	6,38	120,72
	36	Суп из овощей с мясом	250/25	9,43	8,73	12,59	154,99	300/25	11,31	10,47	15,11	185,99
	145	Рыба отварная с соусом	80/30	4,94	0,58	0,49	65,51	100/30	6,17	0,73	0,61	81,89
	204	Вермишель отварная	150	7,52	5,3	35,32	211,09	200	10,02	7,06	47,09	281,45
	265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62

		Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Мандарины свежие	200	1,6	0,6	16,2	80	200	1,6	0,6	16,2	80
12		Обед										
день	23	Салат картофельный	60	1,82	6,83	6,45	94,2	100	3,04	11,38	10,76	157,0
	122	Омлет с сыром и сливочным маслом	150/5	16,91	24,46	2,65	300,97	200/5	22,54	32,62	3,53	401,29
	37	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/25	2,34	3,89	13,61	98,79	300	2,81	4,67	40,83	118,55
	252	Компот из ягод	200	0,31	0,07	18,09	74,17	200	0,31	0,07	18,09	74,17
	309	Шаньга с картофелем	60	6,01	6,52	34,57	221,02	60	6,01	6,52	34,57	221,02
		Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	34,79	183,4	140	10,64	1,26	69,58	366,8
		Сок натуральный вишневый	200	1,4	-	20,4	94	200	1,4	-	20,4	94

Ссылка на рецептуры используемых блюд и изделий: составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., и др. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Часть 1, 2. 2001 год.