

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МБОУ «Веселоярская СОШ»
В.Н.Усопльцев
2022г.



М Е Н Ю

горячих школьных завтраков для организации питания учащихся 11-18 лет муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения селоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2022-2023 учебный год

вдается на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских
детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной
реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

Наименование блюда	Нетт	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
		Масса порции	Белки	Жиры		Углеводы	Са	Р	Мg	Fe	B1	С	А	Е	
1 день															
завтрак															
отлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5	
Макароны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0	
ыр порциями	75	15	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	0	
ай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		0	
леб ржано- пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				0	
того:		25,07	16,73	65,76	522,42	175,66	285,77	53,97	3,64	0,195	0,93	39	0,5		
Обед															
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035					
леб йод.1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26	
уп картофельный с бобовыми	114	200	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6			
отлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5	
Макароны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055				
алат из свёклы с сыром и чесноком	33	100	1,4	6,1	7,5	90	34,5	38	19,2	1,26	0,02	5,2	0	4,5	
омпот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,726			
того:		22,091	22,21	87,77	724,73	82,25	287,93	101,67	4,28	0,466	16,38	4,1	4,76		
того за день :		47,161	38,94	153,53	1247,15	257,91	573,7	155,64	7,92	0,661	17,31	43,1	5,26		

2 день

завтрак

Лов из отварной говядины	330	230	18	186	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
--------------------------	-----	-----	----	-----	------	-----	------	-------	------	------	------	-----	---	-----

масло сливочное	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3	0,02	40
май с лимоном	459 200/7/1	0,53	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13	2,3
леб ржано- пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93 0,035
того:		20,42	194,34	67,02	584,57	46,73	269,9	72,67	5,03 0,095 2,5 40 5,1
Обед									
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93 0,035
леб йод.1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22 0,02 0,26
щи со свежей капусты с картофелем	104 200/15	2,21	12,75	7,52	105,89	185,48	140,46	32,8	1 0,054 13,28 0,15 0,45
Плов из отварной говядины	330 230	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95 0,06 0,2 0 5,1
салат из капусты белокочанной	1 100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6 0,03 19,7 0 2,8
компот из ягод замороженных или	491 200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4 0,01 24
того:		26,98	39,07	96,2	796,62	275,68	442,66	126,1	5,1 0,209 57,18 0,15 8,61
того за день:		67,7	400,81	160,32	1371,19	299,41	732,86	209,07	10,16 0,334 41,78 40,15 14,7

3 день
Завтрак

отлеты, рубленые из птицы с соус	374 100	12,4	9,4	9,8	174	107,8	109,9	20,4	1,02 0,07 0,8 66,7 0,5
ыр порциями	75 15	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15 0,005 0,1 39
аша гречневая	202 180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04 0,91 0 160 2,8
ай с молоком	460 200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41 0,04 1,33 10
леб ржано- пшеничный	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93 0,035
того:		56,58	52,97	106,02	1534,97	467,4	1204,8	639,95	22,55 1,06 2,23 275,7 3,3

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Суп с макаронными изделиями	130	1,92	4,05	1,04	123,6	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76
Хотлеты, рубленные из птицы с соус	374	12,4	9,4	9,8	174	107,8	109,9	20,4	1,02	0,07	0,8
Запашка гречневая	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	895,3	591,4	20,04	0,91	0
Салат из свежих огурцов	14	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3
Компот из свежих плодов или ягод	488	200	0,5	0,2	8,01	96	16	14	1,1	0,02	4,3
Итого:		57,89	59,67	110,63	1731,33	274,44	1117	665,58	24,4	1,129	9,16
Итого за день :		114,47	112,64	216,65	3266,3	741,84	2321,8	1305,5	46,95	2,189	11,39

4 день

Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами и	299	80/50	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
Масло сливочное	79	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Хлеб ржаной- пшеничный	30		1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			17,81	20,56	44,99	498,52	95,6	377,36	80,7	2,94	0,235	9,2	59,91	6,06

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26			
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Борщ с капустой и картофелем	95	200/15	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
Рыба тушеная в томате с овощами и	299	80/50	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Пюре картофельное	377	150	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из свежих яблок	486	200	0,16	0,16	25,05	114,6	14,18	4,4	5,14	0,95	0,012	0,9		
Итого:			23,84	31,15	69,45	715,18	286,86	553,54	144,44	5,95	0,371	40,61	20,06	10,1

Итого за День : 41,65 51,71 114,44 1213,7 382,46 930,9 225,14 8,89 0,606 49,81 79,97 16,1

5 День

Завтрак

Рагу из птицы	376	175	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
Сыр порциями	75	15	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			22,19	24,22	38,59	469,57	183,83	277,4	66,52	5,46	0,18	2,54	98,1	3,3

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Суп с рыбными консервами	123	200	35	45,6	53,9	766	124,6	610,1	138,9	4,55	0,36	31,8	60	0,9
Рагу из птицы	376	175	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Итого:			56,84	67,92	117,08	1290,73	192,9	820,5	204,9	10,44	0,585	38,97	119,1	4,66
Итого за День:			79,03	92,14	155,67	1760,3	376,73	1097,9	271,42	15,9	0,765	41,51	217,2	7,96

6 День

Завтрак

Гуляш	327	120	18,7	17	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	26	0,7
Макароны отварные с маслом	256	180	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0

79	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3	0,02	40
466	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,78	90	14	0,13
	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93
		29,13	32,52	61,53	649,02	156,84	317,87	66,12	3,75
								0,174	1,36
								0,7	86
									0,7

Обед

	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
	250	2,55	10,6	3,7	190,56	9	29,75	4,5	0,4	0,03	0,38
	327	120	18,7	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06
	256	180	5,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055	0,055	0
	14	80	0,7	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3
	495	200	0,06	0,9	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,726
			32,39	40,63	77,22	91,94	312,66	94,18	5,4	0,226	4,466
			61,52	73,15	138,75	248,78	630,53	160,3	9,15	0,4	5,826
											112
											7,76

7 день

Завтрак

	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
	202	180	37,5	38,4	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8
	75	15	3,48	2,5	54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
	457	200	0,07		60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
			16,73	15,92	45,82	215,1	280,9	48,05	3,34	0,17	4,03	74,9	

Обед

	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
--	----	------	-----	------	-------	-----	------	-----	------	------	------

Хлеб йод. 1 с

пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
пшеничный и картофелем	95	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
пшеничный с рисом (ёжик 350/40)	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
пшеничная гречневая	202	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8
пшеничная белокочанной	1	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
пшеничная замороженных или	491	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
того:	200	20,1	30,87	63,76	608,03	304,98	396,78	108,7	5,41	0,269	56,74	36,05	4,01
того за День:		36,83	46,79	109,58	1009	520,08	677,68	156,75	8,75	0,439	60,77	111	4,01

8 день

Завтрак

пшеничный с томатом	367	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	115,7	0,7
пшеничный картофельное	377	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
пшеничный сливочное	79	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
пшеничный с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
пшеничный замороженный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
того:		21,42	30,64	34,72	491,57	79,73	192,5	57,87	5,18	0,155	6,1	175,6	0,8

Обед

пшеничный 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
пшеничный изделиями	130	1,92	12,05	5,04	125,51	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
пшеничный с томатом	367	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	115,7	0,7
пшеничный картофельное	377	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
пшеничный огурцов	14	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
пшеничный замороженных или	486	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
того:		26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,86	135,6	4,66
того за День:		48,21	72,71	89,24	1183,81	196,37	432,8	144,75	9,92	0,414	37,96	311,2	5,46

9 день

Завтрак

Гeftели из говядины с рисом (ёжик 350/40)	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
Рис припущенный с томатом	387	25,7	26,3	199,3	1136	28,4	435,2	149,6	1,3	0,19	6,2	140	2,1
Сыр порциями	75	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
чай с молоком	460	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:		41,78	39,57	239,92	1489,97	333,5	754,6	195,25	4,19	0,32	9,03	205	2,5

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп овощной	117	2,63	6,51	1,11	109,01	180,68	251,86	36,94	0,1	0,113	9,17	0,15	0,45
Тефтели из говядины с рисом (ёжик 350/40)	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4	16	0,4
Рис припущенный с томатом	387	25,7	26,3	199,3	1136	28,4	435,2	149,6	1,3	0,19	6,2	140	2,1
салат из свежих помидор	17	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из плодов или ягод сушеных	494	0,78	0,046	13,98	96,01	32,32	21,9	17,56	0,48	0,016	0,6		
Итого:		44,38	48,676	252,37	1680,75	306,7	902,96	254,7	5,29	0,484	38,77	156,2	6,51
Итого за день:		86,16	88,246	492,29	3170,72	640,2	1657,56	449,95	9,48	0,804	47,8	361,2	9,01

10 день

Завтрак

отлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
Пюре из гороха с маслом	389	180	22	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6
Борщ порциями	75	15	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Пюре с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Пюре йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Пюре ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			45,08	17,42	83,55	674,33	274,73	505	137,42	12,6	0,63	3,2	59	1,36

Обед

Пюре йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Пюре ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Пюре с капустой и картофелем	95	200/15	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
отлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
Пюре из гороха с маслом	389	180	22	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6
Пюре	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Пюре с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Итого:			44,13	32,07	86,63	792,63	331,71	582,38	180,07	14,22	0,699	15,54	20,15	5,41
Итого за день:			89,21	49,49	170,18	1466,96	606,44	1087,38	317,49	26,82	1,329	18,74	79,15	6,77

11 день

Завтрак

Птица отварная	366	70	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5
Пюре картофельное и икра кабачки	401	150	2,5	7,5	11,4	123	40,3	62,3	21,7	0,87	0,08	12,7	15,1	1,6
Масло сливочное	79	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Пюре с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		

82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
457	200	0,07	15	63,78	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0,03	0,03	0	6,51
		28,74	35,49	101,32	698,28	73,4	369,2	87,65	7,91	0,25	11,68	0	6,51
		54,39	69,07	1241,43	237,47	765,25	161,52	13,14	0,505	16,91	50,45	10,2	

Фрукт

Чай с сахаром

Итого

Итого за день: