



Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Новомихайловская ООШ»  
Сарбаева Р. Р.  
Приказ № 19 от 25.02.2022 г.

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков  
для организации питания обучающихся  
МБОУ «Новомихайловская ООШ» от 12 до 18 лет  
на 2021-2022 учебный год  
весенне-летний период**

Сезон весна – лето

Рацион: питание детей 12-18 лет

№ рецептуры по сборнику у рецептур Тютельяну ВА	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак 1 неделя 1 ДЕНЬ</b>													
182	Каша молочная жидкая	<b>250</b>	12,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,1	0,00	0,00
15	Сыр (порциями)	<b>15</b>	8,48	4,43	0,00	54,60	132	5,52	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0
428	Кондитерские изделия	<b>30</b>	2,5	0,96	13,45	72,5	6,49	0,750	0,22	0,02	0,01	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>17,84</b>	<b>17,28</b>	<b>93,45</b>	<b>606,46</b>	<b>516,32</b>	<b>70,71</b>	<b>410,180</b>	<b>2,07</b>	<b>0,26</b>	<b>2,77</b>	<b>84,91</b>
<b>Завтрак 1 неделя 2 ДЕНЬ</b>													
143	Рагу из овощей	<b>210</b>	3,54	21,98	17,2	284,0	74,32	35,52	90,0	1,2	0,12	74,37	92
382	Какао с молоком	<b>200</b>	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
243	Курица запеченная (порционно)	<b>100</b>	24,26	26,62	4,0	290	66,014	31,4	260	2,72	0,12	4,72	60
15	Кондитерские изделия	<b>30</b>	2,5	0,96	13,45	72,5	6,45	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,90	0,96	0,1	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>34,36</b>	<b>53,82</b>	<b>90,02</b>	<b>927,56</b>	<b>284,404</b>	<b>102,710</b>	<b>490,120</b>	<b>5,45</b>	<b>0,39</b>	<b>80,39</b>	<b>152,01</b>
<b>Завтрак 1 неделя 3 ДЕНЬ</b>													
227/210	Рыба, запеченная в омлете	<b>100</b>	16,34	5,46	3,21	137,5	50,13	32,5	237,13	1,24	0,1	0,21	70
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,67	5,76	24,53	174,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,54	0,54	29,88	142,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
41	Масло сливочное порциями	<b>10</b>	0	8,2	0,2	75	1	0	2	0	0	0	59
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20,75</b>	<b>19,96</b>	<b>71,82</b>	<b>558,06</b>	<b>117,12</b>	<b>86,84</b>	<b>392,94</b>	<b>3,81</b>	<b>0,36</b>	<b>22,01</b>	<b>159,6</b>
<b>Завтрак 1 неделя 4 ДЕНЬ</b>													

53	Салат из вареной свеклы с р/м	<b>100</b>	1,64	4,12	7,29	72,9	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
291	Плов из курицы	<b>100/160</b>	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
378	Чай с молоком	<b>200</b>	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
Пром.	Хлеб ржаной	<b>50</b>	0,54	0,54	29,88	142,86	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>31,72</b>	<b>27,57</b>	<b>85,90</b>	<b>773,01</b>	<b>128,81</b>	<b>104,95</b>	<b>402,09</b>	<b>5,45</b>	<b>0,23</b>	<b>11,06</b>	<b>60,08</b>
<b>Завтрак 1 неделя 5 ДЕНЬ</b>													
280/332	Фрикадельки из говядины в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,05	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>18,23</b>	<b>21,97</b>	<b>97,46</b>	<b>664,09</b>	<b>111,64</b>	<b>88,72</b>	<b>316,19</b>	<b>3,77</b>	<b>0,31</b>	<b>24,17</b>	<b>94,32</b>
<b>Завтрак 2 неделя 1 ДЕНЬ</b>													
204	Макароны, запеченные с сыром, со сметаной	<b>250/10/20</b>	10,7	11,27	45,96	321,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,05	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	<b>15</b>	0	12,3	0,15	112,5	1,5	0	3	0	0	0	88,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>11,44</b>	<b>24,11</b>	<b>89,99</b>	<b>598,24</b>	<b>200,37</b>	<b>41,34</b>	<b>217,45</b>	<b>2,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>93,03</b>
<b>Завтрак 2 неделя 2 ДЕНЬ</b>													
296/328	Котлеты рубленые из курицы, запеченные с соусом молочным	<b>100</b>	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
321	Капуста тушеная	<b>180</b>	13,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
376	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	87	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Пром.	Кондитерское изделие	<b>30</b>	4,5	0,96	13,45	72,5	6,45	0,75	0,22	0,02	0,01	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>33,46</b>	<b>26,73</b>	<b>95,43</b>	<b>688,73</b>	<b>120,3</b>	<b>89,29</b>	<b>319,61</b>	<b>4,76</b>	<b>0,42</b>	<b>38,13</b>	<b>117,8</b>
<b>Завтрак 2 неделя 3 ДЕНЬ</b>													
54	Икра морковная	100	0,9	4,7	5,92	69,6	18,16	0	0	0,608	0,024	5,52	0
227	Рыба припущенная	100	36,9	0,65	0,31	95	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0
312	Пюре картофельное	200	6,2	1,6	29,4	180	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690,0</b>	<b>44,97</b>	<b>8,16</b>	<b>81,34</b>	<b>522,66</b>	<b>110,15</b>	<b>77,73</b>	<b>334,56</b>	<b>3,94</b>	<b>0,39</b>	<b>13,96</b>	<b>7,54</b>

**Завтрак 2 неделя 4 ДЕНЬ**

53	Салат из вареной свеклы с р/м	<b>100</b>	1,64	4,12	7,29	72,9	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0
210	Омлет натуральный	<b>200</b>	20,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
379	Кофе на молоке	<b>200</b>	1,6	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
Пром.	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	87	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>27,53</b>	<b>35,04</b>	<b>49,9</b>	<b>621,8</b>	<b>225,15</b>	<b>68,04</b>	<b>476,95</b>	<b>6,22</b>	<b>0,28</b>	<b>10,13</b>	<b>452,98</b>

**Завтрак 2 неделя 5 ДЕНЬ**

279/332	Тефтели из говядины в соусе	<b>100/100</b>	34,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	8,95	6,73	49	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
976	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>44,33</b>	<b>23,32</b>	<b>106,53</b>	<b>696,5</b>	<b>106,84</b>	<b>134,03</b>	<b>468,53</b>	<b>7,52</b>	<b>0,39</b>	<b>1,41</b>	<b>63,77</b>
	<b>Средние показатели за цикл</b>	<b>594</b>	<b>28,47</b>	<b>25,8</b>	<b>86,18</b>	<b>665,71</b>	<b>192,1</b>	<b>86,43</b>	<b>382,9</b>	<b>4,56</b>	<b>0,318</b>	<b>20,43</b>	<b>128,6</b>