

УТВЕРЖАЮ  
ИП [подпись]  
« [подпись] » [подпись]  
[подпись] ыркина  
2021г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ-ОШ №14  
[подпись]  
Н.В. Гончарова  
« [подпись] » [подпись]  
2021г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(10-ти дневное)**

для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной  
общеобразовательной школы №14 имени К.П. Спусканюка пос. Уманского  
муниципального образования Ленинградский район  
возраст: 12-18 лет  
сезон: зима-весна

14300. 14300. 14300. 14300. 14300.  
 неделя первая: понедельник  
 возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день первый							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
20-25%	омлет с мясом	150	31,8	32,84	3,1	421,45	308 П
	Бутерброд с маслом и сыром	30//10/10	4,64	11,41	14,52	180,1	93/90П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,28	77	109
	итого за завтрак:	620	40	48,68	71,96	866,52	
прием пищи							
неделя первая день первый							
обед	Щи из свежей капусты	250	1,64	4,26	7,2	74,32	87
30-35%	огурец соленый	70	1,96	0	0,42	11,2	106/107 П
	тефтеля мясная	90	7,83	8,25	11,65	161,07	278
	каша гречневая с маслом (вязкая)	180/7	5,58	7,23	27,38	199,7	303
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,63	16,77	79,2	109П
	итого за обед:	893	24,33	20,89	110,48	740,09	
	итого за день:	1513	64,33	69,57	182,44	1606,61	

неделя первая  
день второй  
наименование блюда

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день второй	Завтрак салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52
20-25%	биточки куриные под соусом	100	10,05	13,65	7,23	243,68	296
	каша пшённая с маслом (вязкая)	160/5	4,36	5,14	24,06	162,3	303
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	590	24,87	29,63	75,62	722,86	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая день второй	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
обед	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	6,15	8,11	11,45	135,4	103
30-35%	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	70	1,96	2,19	4,08	43,71	131
	котлета рыбная	85	7,6	0,49	6,81	62,22	234
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	сыр	15	3,45	4,35	0	54	15
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	886	31,94	41,53	102,74	910,43	
	итого за день:	1476	56,81	71,16	178,36	1633,29	

неделя первая день третий	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	60	1,82	2,18	3,79	41,89	131
20-25%	мясо духовое с картофелем и овощами	180	18,03	20,33	16,21	250,4	258
	сок/нектар	200	1	0	18,2	76	389
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,28	77	109П
	итого за завтрак:	500	24,47	23,08	66,51	503,04	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая день третий	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
обед	рассольник	250	1,6	3,19	8,91	72,96	94
30-35%	салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
	плов из отварной птицы	230	20,3	18,69	38,09	367,9	291
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	986	30,46	26,84	133,27	858,78	
	итого за день:	1486	54,93	49,92	199,78	1361,82	

Учебно-методический  
 материал  
 Неделя первая: четверг  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

прием пищи неделя первая день четвертый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	овощи свежие/соленые (огурцы)	60	0,43	0,53	3,33	18,48	106/107 П
20-25%	печень в сметанном соусе	70/30	16,44	11,37	4,28	184,2	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	печенье	37,5	2,81	4,43	27,9	156,38	590П
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	612,5	30,15	25,94	100,92	753,61	
прием пищи неделя первая день четвертый			пищевые вещества				
		вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	энергетиче ская ценность	№ рецептуры
обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,88	2,61	11,93	74,18	82
30-35%	запеканка из творога с молоком сгущенным	180/15	32,61	18,86	32,29	581,8	223
	сыр порционно	20	4,6	5,8	0	72	15
	масло сливочное	10	0,06	8,26	0,09	74,8	14
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	771	45,57	36,41	99,91	1059,03	
	итого за день:	1383,5	75,72	62,35	200,83	1812,64	

неделя первая день пятый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	кукуруза отварная	60	0,59	0	1,95	10,61	175П
20-25%	тефтели мясная	85	7,83	8,25	11,65	161,07	278
	макароны отварные с овощами	145/40	5,85	4,69	37,98	215,7	205
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14,43	69,3	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	590	18,5	13,5	99,63	600,33	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя первая день пятый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	белки	жиры	углеводы	энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
обед	суп картофельный с горохом	250	5,18	3,71	14,43	113,3	102
30-35%	салат из отварной свеклы	70	1,09	4,74	6,57	72,28	52
	рагу из птицы	200	18,56	19,37	16,39	280	289
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	956	32,71	28,7	114,91	812,58	
	итого за день:	1546	51,21	42,2	214,54	1412,91	

Таблица 1. Расчет энергетической ценности рациона  
 для детей и подростков  
 возрастной категории 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день шестой							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
20-25%	плов из отварной птицы	75/180	20,3	18,69	38,09	367,9	291
	пирог школьный фруктовый	60	4,28	5,18	31,63	190,12	
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493
	яблоки	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,43	24,05	115,5	108 П
	итого за завтрак:	745	30,22	28,38	131,83	861,49	
прием пищи							
неделя вторая день шестой							
обед	Суп картофельный с клецками	250/25	1,61	3,25	10,7	79,56	108
30-35%	Салат из белокочанной капусты	80	1,38	5,58	8,32	79,17	45
	биточки куриные под соусом	100	10,05	13,65	7,23	243,68	296
	макароны с овощами	145/60	5,85	4,69	37,98	215,7	205
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516П
	яблоки	150	0,6	0	14,7	57	112П
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	1106	31,21	34,23	132,44	1000,99	
	итого за день:	1851	61,43	62,61	264,27	1862,48	

неделя вторая: вторая  
неделя вторая: вторая  
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 20-25%	овощи натуральные соленые(огурец)	70	1,96	0	0,42	11,2	№ рецептуры
	мясо в томатном соусе	100	15,33	15,55	5,18	189,3	107/106
	каша гречневая с маслом (вязкая)	160/5	4,58	5,32	22,47	158,3	256
	кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,55	14,75	101,4	303
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	379
	хлеб ржаной	35	1,72	0,35	16,28	77	108 П
	итого за завтрак:	595	28,64	24,99	71,13	594,95	109П
прием пищи							
неделя вторая день седьмой	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед 30-35%	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	2,61	11,93	74,18	№ рецептуры
	кукуруза отварная	70	0,68	0	2,28	12,38	82
	рыба запеченная под молочным соусом	100/30	22,33	6,07	5,2	164,67	
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	233
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	128
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	389
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	108 П
	итого за обед:	896	35,15	14,93	102,45	687,53	109П
итого за день:	1491	63,79	39,92	173,58	1282,48		



неделя вторая  
 неделя вторая бригад  
 возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день восьмой							
Завтрак	салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52
20-25%	котлеты рубленные из птицы	85	9,12	7,98	2,36	100,51	294
	картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,33	3,45	18,7	120,38	142
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	560	16,99	16,09	77,15	507,34	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя вторая день восьмой							
обед	суп с крупой и томатом	250	1,67	4,33	15,67	110,2	116
30-35%	икра кабачковая	70	1,4	6,3	5,98	85,4	114П
	омлет с мясом	185	9,8	13,7	1,97	155,02	308П
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	печенье	45	3,38	5,31	33,48	187,65	590П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	846	27,97	36,7	110,61	864,15	
	итого за день:	1406	44,96	52,79	187,76	1371,49	

неделя вторая  
неделя вторая / четверг  
возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день девятый	Завтрак						
	салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
20-25%	рыба запеченная под молочным соусом	100/30	22,33	6,07	5,2	164,67	233
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	16,84	80,85	108 П
	хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,95	66	109П
	итого за завтрак:	615	31,6	16,12	80,71	599,29	
прием пищи							
неделя вторая день девятый	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
	обед		белки	жиры	углеводы		
	суп картофельный с клецками	250/25	1,61	3,25	10,7	79,56	108
30-35%	салат из отварной свеклы	80	1,24	5,42	7,51	82,6	52
	мясо духовое с картофелем и овощами	180	18,03	20,33	16,21	290,4	258
	пирог школьный фруктовый	60	4,28	5,18	31,63	190,12	
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	891	31,96	35,06	131,32	938,13	
	итого за день:	1506	63,56	51,18	212,03	1537,42	

неделя вторая пятница

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: от 12 лет и старше	пищевые вещества			энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день десятый							
Завтрак	бутерброд с маслом и сыром	35/12/15	6,18	14,55	16,95	224,61	93/90П
20-25%	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	175/15	27,91	16,08	28,65	523,91	222
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	125	0,5	0	12,25	47,5	112П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	597	35,67	30,83	77,15	878,47	
прием пищи							
неделя вторая день десятый							
обед	Солянка домашняя	250	10,17	11,69	6,93	157,5	135/136П
30-35%	овощи соленые (огурцы)	70	1,96	0	0,42	11,2	107/106П
	печень тушенная в сметанном соусе	100/50	21,28	11,23	3,89	200,38	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	кофейный напиток	200	3,15	3,55	14,75	101,4	379
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	14
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	28,86	138,6	108 П
	хлеб ржаной	36	1,76	0,36	16,74	79,2	109П
	итого за обед:	1066	46,44	40,97	104,64	958,78	
	итого за день:	1663	82,11	71,8	181,79	1837,25	

	итого за 10 дней завтрак:	6024,5	281,11	257,24	852,61	6887,9
	итого в среднем завтрак в день:	602,45	28,111	25,724	85,261	688,79
	итого за 10 дней обед:	9297	337,74	316,26	1142,77	8830,49
	итого в среднем обед в день:	929,7	33,774	31,626	114,277	883,049





Прошито и  
Скреплено  
печатью



Г.К. Дыркина