

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ»  
с. Усть-Вымь

 И.В. Козлова

« 10 » января 2022 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И  
ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОЙ  
СТОЛОВОЙ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
(12-18 ЛЕТ)

с. Усть-Вымь  
2022 год

Возрастная группа 12-18лет

I неделя  
Понедельник

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюдо в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
266	Каша овсянная из Геркулеса жидкая	220	282,38	6,33	17,1	25,59
341	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	16,92
501	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	118,8	2,24	2,1	25,03
112	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>579,78</b>	<b>11,31</b>	<b>25,2</b>	<b>77,34</b>
<b>ОБЕД</b>						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	56,01	0,67	4,04	4,25
156	Суп лапша домашняя	250	109,38	2,45	4,89	13,91
171	Котлета мясная	100	250,98	15,16	16,64	8,15
216	Картофельное пюре	180	164,7	3,67	5,76	24,53
494	Чай с лимоном	200	64	0,1	0	15,2
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>742,22</b>	<b>25,23</b>	<b>32,09</b>	<b>75,08</b>
<b>Всего</b>		<b>1430</b>	<b>1322</b>	<b>36,54</b>	<b>57,29</b>	<b>152,42</b>

Вторник

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюдо в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
95	Каша гречневая молочная	220	359,2	7,94	20,51	35,28
496	Какао с молоком (1-вариант)	200	144	3,6	3,3	25
344	Бутерброд с маслом	40	183,6	1,7	15,1	10,26
300	Яйцо	40	62,8	5,08	4,6	0,28
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>749,6</b>	<b>18,32</b>	<b>43,51</b>	<b>70,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
15	Салат из свежих огурцов	100	103,6	0,72	10,08	3
64	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	184,48	6,62	8,31	21,28
423	Капуста тушеная	180	156,88	4,71	5,81	24,21
182	Тефтели из говядины с рисом "Ёжик"	100	278,51	13	19,21	13,4
503	Кисель из консервантов	200	122	1,4	0	29
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>942,62</b>	<b>29,63</b>	<b>44,17</b>	<b>99,93</b>
<b>Всего</b>		<b>1380</b>	<b>1692,22</b>	<b>47,95</b>	<b>87,68</b>	<b>170,75</b>

Среда

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюдо в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
99	Каша молочная пшеничная жидкая	210	281	7,44	12,17	35,33
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
349	Бутерброд пикантный	40	145,02	4,73	8,28	12,9
112	Мандарин	100	38	0,8	0,2	7,5
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>524,02</b>	<b>13,07</b>	<b>20,65</b>	<b>70,73</b>
<b>ОБЕД</b>						
35	Свекольник	250	104,16	1,93	6,34	10,05
204	Макаронные изделия отварные	180	252	6,62	6,35	42,38
143	Котлеты или биточки рыбные	100	122,02	14,71	2,74	9,64
518	Сок натуральный	200	92	1	0,2	0,2
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>667,33</b>	<b>27,44</b>	<b>16,39</b>	<b>71,31</b>
<b>Всего</b>		<b>1330</b>	<b>1191,35</b>	<b>40,51</b>	<b>37,04</b>	<b>142,04</b>

Четверг

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюдо в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
105	Каша рисовая молочная жидкая	220	431,13	7,92	31,42	33,19
268	Чай с молоком	200	65,6	2,1	1,92	9,98
344	Бутерброд с маслом(1-й вариант)	40	197	1,6	16,7	10
112	Банан	100	96	1,5	0,5	21
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>789,73</b>	<b>13,12</b>	<b>50,54</b>	<b>74,17</b>
<b>ОБЕД</b>						
2	Салат витаминный	100	141,94	1,14	10,14	11,54
37	Суп картофельный с бобовыми	250	98,78	2,34	3,88	16,31
146	Рыба жареная	100	250,98	15,16	16,64	8,15
216	Картофельное пюре	180	164,7	3,67	5,76	24,53
255	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,56	0	27,89
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>869,55</b>	<b>26,05</b>	<b>37,18</b>	<b>97,46</b>
<b>Всего</b>		<b>1440</b>	<b>1659,28</b>	<b>39,17</b>	<b>87,72</b>	<b>171,63</b>

## Пятница

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюд в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	195,1	6,98	7,65	24,66
346	Бутерброд с повидлом	60	176,3	1,72	4,2	32,9
493	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
517	Йогурт	100	85	5	3,2	8,5
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>516,4</b>	<b>13,8</b>	<b>15,05</b>	<b>81,06</b>
<b>ОБЕД</b>						
1	Винегрет овощной	100	94,8	1,36	8,44	94,8
201	Рис отварной	180	270,21	4,66	6,1	48,33
185	Сосиска, сарделька колбаса отварная	100	239,03	8,8	21,33	2,09
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	96	0,5	0,2	23,1
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
299	Ватрушка с творогом	60	219,07	7,08	2,63	41,81
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>973,41</b>	<b>24,38</b>	<b>39,06</b>	<b>210,82</b>
<b>Всего</b>		<b>1180</b>	<b>1489,81</b>	<b>38,18</b>	<b>54,11</b>	<b>291,88</b>

## II неделя

## Понедельник

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюд в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
97	Каша манная молочная вязкая	210	332,52	7,6	20,4	31,38
268	Чай с молоком	200	65,6	2,1	1,92	9,98
344	Бутерброд с маслом(1-й вариант)	40	197	1,6	16,7	10
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	208,5	3,75	4,9	37,2
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>803,62</b>	<b>15,05</b>	<b>43,92</b>	<b>88,56</b>
<b>ОБЕД</b>						
55	Щи со свежей капусты	250	107,83	2,09	6,33	10,64
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	213,94	4,26	8,08	31,86
171	Котлета мясная	100	250,98	15,16	16,64	8,15
503	Кисель из консервантов	200	122	1,4	0	29
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>791,9</b>	<b>26,09</b>	<b>31,81</b>	<b>88,69</b>
<b>Всего</b>		<b>1280</b>	<b>1595,52</b>	<b>41,14</b>	<b>75,73</b>	<b>177,25</b>

Вторник

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюд в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
117	Омлет натуральный	200	170,06	8,95	13,87	2,33
349	Бутерброд пикантный	40	145,02	4,73	8,28	12,9
242	Какао с молоком (1-вариант)	200	153,92	3,77	3,93	25,95
112	Банан	100	96	1,5	0,1	21
Итого		<b>540</b>	<b>565</b>	<b>18,95</b>	<b>26,18</b>	<b>62,18</b>
<b>ОБЕД</b>						
15	Салат из свежих огурцов	100	103,6	0,72	10,08	3
34	Рассольник "Ленинградский"	250	149,6	5,03	11,8	32,38
186	Жаркое по домашнему из конс. мяса	250	337,6	22,54	20,69	22,13
265	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
Итого		<b>850</b>	<b>749,57</b>	<b>31,54</b>	<b>43,34</b>	<b>81,86</b>
<b>Всего</b>		<b>1390</b>	<b>1314,57</b>	<b>50,49</b>	<b>69,52</b>	<b>144,04</b>

Среда

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход блюд в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
93	Каша молочная "Дружба"	205	241,11	6,55	8,33	35,09
265	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31
341	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	16,92
300	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Итого		<b>495</b>	<b>497,13</b>	<b>14,04</b>	<b>18,54</b>	<b>67,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
18	Салат из свежих помидор	80	91,14	0,8	8,13	3,68
27	Борщ из св. капусты и картофеля	250	156,44	6,37	9,71	10,81
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	245,1	4,41	6,96	46,32
182	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	278,51	13	19,21	13,4
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	60,64	0,16	0	14,99
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
Итого		<b>860</b>	<b>928,98</b>	<b>27,92</b>	<b>44,77</b>	<b>98,24</b>
<b>Всего</b>		<b>1355</b>	<b>1426,11</b>	<b>41,96</b>	<b>63,31</b>	<b>165,84</b>

Четверг

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюд в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
124	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200	562,23	29,22	12,11	29,1
259	Кофейный напиток с молоком	200	92,9	2,9	2,5	14,7
590	Кондитерское изделие (печенье)	50	225,5	3,47	8,4	34,25
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>880,63</b>	<b>35,59</b>	<b>23,01</b>	<b>78,05</b>
<b>ОБЕД</b>						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	56,01	0,67	4,04	4,25
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,09	3,3	2,96	21,76
201	Рис отварной	150	225,18	3,89	5,09	40,28
143	Котлеты или биточки рыбные	100	122,02	14,71	2,74	9,64
256	Компот из яблок с лимоном	200	104,07	0,25	0,25	25,35
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>830</b>	<b>731,52</b>	<b>26</b>	<b>15,84</b>	<b>110,32</b>
<b>Всего</b>		<b>1280</b>	<b>1612,15</b>	<b>61,59</b>	<b>38,85</b>	<b>188,37</b>

Пятница

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход блюд в гр.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
103	Каша пшённая вязкая	205	227,16	6,04	7,27	34,29
271	Чай с сахаром	200	48,64	0,12	0	12,04
341	Бутерброд с сыром	50	131,6	2,34	5,6	16,92
517	Йогурт	100	85	5	3,2	8,5
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>492,4</b>	<b>13,5</b>	<b>16,07</b>	<b>71,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свеклы с чесноком	80	106,52	1,12	8,06	7,37
216	Картофельное пюре	150	166,92	3,2	6,06	23,3
192	Птица отварная	80	277,35	20,82	1,11	277,35
249	Булочка домашняя	60	228,2	4,37	7,07	36,8
255	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,56	0	27,89
109	Хлеб ржаной	30	54,3	1,98	0,36	0,69
108	Хлеб пшеничный	20	42,85	1,2	0,4	8,35
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>992,14</b>	<b>33,25</b>	<b>23,06</b>	<b>381,75</b>
<b>Всего</b>		<b>1175</b>	<b>1484,54</b>	<b>46,75</b>	<b>39,13</b>	<b>453,5</b>