

Утверждаю

Директор МКОУ «Ржавская ООШ»

Бабкина Н.В.

31 августа 2021 года



Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет

д.Ржава 2021-2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У	У		
День 1								
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173	
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР	
	всего	510	20,1	12,7	98,8	574,5		
	обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
		борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
		котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
		пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
		сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
		бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
		хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
всего		960	7,9	42,5	128,4	755,8		
ИТОГО		1470	48,0	55,2	227,2	1330,3		
День 2								
завтрак	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	211	
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88		
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР	
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376	
	всего	540	21,9	36,6	80,7	730,1		
	обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
		суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
		плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
		чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
		фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР	
хлеб ржано-пшеничный		40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР	
всего		917	22,4	17,7	115,8	717,2		
ИТОГО		1457	44,3	54,3	196,5	1447,3		

День 3									
завтрак	каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175		
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382		
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338		
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП		
	всего	580	13,5	10,3	96,4	526,4	67		
	обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	96	
		рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	260	
		гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	302	
		каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	349	
		компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПП	
хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП		
всего		860	28,6	44,5	143,7	973,5			
ИТОГО		1440	42,1	54,8	240,1	1499,9			

День 4									
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПП		
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181		
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376		
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП		
	всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	75		
	обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	99	
		суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99	
		котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234	
		пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312	
		компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349	
булочка Школьная		60	4,2	4,8	29,2	177,0	430		
хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП		
хлеб ржано-пшеничный		40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП		
всего		930	31,2	16,1	169,3	1025,3			
ИТОГО		1470	51,3	24,2	264,0	1551,2			

День 5

завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14	
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
	всего	500	12,7	18,7	90,2	546,2	45	
	обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	102
		суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	288
		птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	309
		макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	338
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	350
		кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПП
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
		хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	
всего		980	44,6	49,5	94,0	1033,8		
ИТОГО		1480	57,3	60,3	184,2	1580,0		

День 6								
завтрак	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396	
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382	
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПП	
	всего	540	20,4	11,2	124,2	667,5	67	
	обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	88
		щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	304
		рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	295
		котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	349
		компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	ПП
хлеб ржано-пшеничный		40	2,2	0,4	19,7	0,0		
всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5			
ИТОГО	1340	45,9	57,8	263,7	1408,0			

День 7							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15

	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	73
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	111
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	261
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	302
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	377
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	430
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	ИТОГО	1480	48,5	42,7	221,7	1406,6	

День 8

завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173	
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР	
	всего	500	18,5	10,9	85,0	503,4	45	
	обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	104
		суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	259
		жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	389
		сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	338
		фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	ПР
хлеб ржано-пшеничный		40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР	
хлеб пшеничный		20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР	
всего		940	31,3	34,0	114,3	707,0		
ИТОГО	1440	49,8	44,9	199,3	1210,4			

День 9

завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	150	15,62	14,81	49,07	392,14	223
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР

	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	920	35,1	45,5	157,1	1080,2	
	ИТОГО	1500	51,3	54,0	259,5	1625,2	

День 12

завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	505	16,0	14,6	76,4	502,1	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8	
ИТОГО	1315	37,5	35,0	158,8	1251,1		

	Итого за 12 дней		561,4	583,2	2675,8	17243,3	
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Обед	10937	363,6	401,6	1544,7	10253,4	
	Итого за 1 день		46,7	48,6	222,9	1436,3	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	920,5	44,0	40,7	128,9	853,3	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

Утверждаю

Директор МКОУ «Ржавская ООШ»

Бабкина Н.В.

31 августа 2021 года



Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше

д.Ржава 2021-2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
			День 1					
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173	
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР	
	всего	550	22,6	15,7	97,4	612,3		
	обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
		борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
		котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
		пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
		сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
бананы		100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	
хлеб ржано-пшеничный		60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР	
хлеб пшеничный		30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР	
всего		1090	31,1	25,9	145,5	933,1		
ИТОГО		1650	53,7	41,6	242,9	1545,4		
День 2								
завтрак	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	211	
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	376	
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0		
	всего	540	21,9	36,6	80,7	730,1		
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45	
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103	
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291	
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377	
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР	
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР	
	всего	1047	33,7	22,4	145,8	924,1		
ИТОГО	1637	57,1	63,0	237,6	1740,3			

День 3										
завтрак	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175			
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338			
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1				
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР			
	всего	580	17,0	12,8	106,3	603,0				
	обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67		
		рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96		
		гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260		
		каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302		
		компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР		
хлеб ржано- пшеничный		60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР			
хлеб пшеничный		30	2,3	0,3	14,4	70,1				
всего		990	31,5	48,6	164,9	1225,6				
ИТОГО		1570	48,5	61,4	271,2	1828,6				

День 4										
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР			
	каша манная молочная жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181			
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376			
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР			
	всего	580	21,6	9,0	94,7	575,9				
	обед	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75		
		суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99		
		котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234		
		пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312		
		булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349		
компот из смеси сухофруктов		200	1,1	0,3	47,2	196,3	430			
хлеб ржано- пшеничный		60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР			
хлеб пшеничный		30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР			
всего		1000	34,7	23,5	181,4	1081,8				
ИТОГО		1580	56,3	32,5	276,1	1657,7				

День 5

завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174	
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР	
	всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2	45	
	обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	119
		суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	288
		птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	309
		макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	338
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	ПР
		кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПР
		хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
всего		1110	49,7	52,7	121,7	1196,2		
ИТОГО		1650	62,9	71,4	221,9	1808,4		
День 6								
завтрак		блины с молоком сгущенным	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
		Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382	
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПР	
	всего	550	20,4	11,2	124,2	667,5	67	
	обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	88
		щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	295
		котлета, рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	430
		рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	349
		компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	ПР
		хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
		всего	960	28,3	33,9	157,9	1050,7	
		ИТОГО	1530	48,7	45,1	282,1	1718,2	
День 7								
завтрак		плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
		какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
		сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15

	всего	580	23,4	40,6	91,9	817,8	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	рыба припущенная (минтай) с маслом	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	всего	1110	34,5	22,2	174,5	1040,8	
	ИТОГО	1690	57,9	62,8	266,4	1858,6	

День 10

завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	
	всего	600	17,2	7,7	118,4	600,9		
	обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
		щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
		птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288
		макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
		компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
хлеб ржано-пшеничный		60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП	
всего	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1		
	всего	1010	42,7	38,0	144,5	1092,0		
	ИТОГО	1610	59,9	45,7	262,9	1692,9		

День 11

завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	630	17,7	10,2	109,7	595,5	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45

	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
суп гороховый						
пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
всего	1000	33,5	46,1	150,2	1153,9	
ИТОГО	1630	51,2	56,3	259,9	1749,4	

День 12

завтрак							
Мюсли с молоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179	
Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15	
чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
всего	560	19,5	19,2	83,8	580,3		
обед							
икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75	
борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82	
плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291	
компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349	
хлеб пшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	ПП	
хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП	
всего	890	37,7	34,0	143,4	1036,5		
ИТОГО	1050	57,2	53,2	227,2	1616,8		

Итого за 12 дней						
Завтрак		677,0	640,5	3055,8	20720,4	
Обед	6940	236,1	214,5	1211,9	8316,1	
Итого за 1 день	11297	440,9	426,0	1843,9	12404,3	
Завтрак		55,0	52,7	254,6	1725,6	
Обед	578,3	19,6	17,8	100,9	693,0	
% соотношение	940,5	35,4	34,8	153,6	1032,6	
Завтрак						
Обед						
					24%	
					30%	