


  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБОУ «Питишевская СОШ»  
 Сергеев Ю.И.

Приказ № 38/1 от «01» сентября 2021 г.

Меню для обучающихся МБОУ «Питишевская СОШ» на 2021-2022 учебный год  
 (сезон: осенне-зимний, возрастная категория с 12 лет)

Первый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
97*	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90
302*	Каша молочная пшённая с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267
692*	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
338**	Мандарины св. порциями	100	0,81	0,31	11,54	53
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие порциями	100	0,8	0,10	2,8	15
139*	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147
413*	Котлеты рубленые с соусом	100 (60/40)	14,8	11	6,9	190,5
516*	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33
79***	Чай с фруктовый с соком	200	0,34	0,02	24,53	95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Второй день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
	Помидоры свежие порциями	100	1,4	0,26	5,12	20,71
498*	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	100(80/20)	18,06	12,66	3,1	261,66
511*	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<b>обед</b>						
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53
110*	Борщ с капустой со сметаной	250/5	1,8	5,48	9,12	107
462*	Тефтели рубленые с соусом	100(60/40)	9,5	15,67	10,07	218,88
508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33
639*	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

## Третий день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
366*	Запеканка творожная с повидлом	130/20	27,29	12,25	23,45	317
686*	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<b>Обед</b>						
45*	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	1,6	5,06	8,33	86,66
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146
371*	Рыба припущенная с соусом	120 (90/30)	20,71	8,64	4,09	208,5
520*	Пюре картофельное	200	4,29	7,41	29,33	206,66
638*	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

## Четвертый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Сыр порциями	15	3,45	4,35	0,00	54,00
451*	Биточки рубленые с соусом	100 (60/40)	14,8	11	6,9	190,5
302*	Каша пшеничная вязкая	180	6,8	0,7	40,5	196,4
638*	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<b>Обед</b>						
88*	Салат из свеклы	100	5,1	10	7,2	140,5
124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
492*	Плов из птицы	200	17,98	13,58	33,3	326
638*	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Пятый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
302*	Каша молочная гречневая с маслом	180/5	9,76	6,7	40,73	251,32
297***	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
338**	Мандарины св. порциями	100	0,81	0,31	11,54	53
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<b>обед</b>						
71*	Винегрет овощной	100	1,36	10,11	7,53	126,66
132*	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,31	5,99	17,36	135
471*	Фрикадельки из говядины тушен в соусе	100(80/20)	14,2	9,6	6,1	160,4
518*	Картофель отварной	200	3,4	0,2	36,4	172
631*	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Шестой день

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
388*	Котлеты рыбные с соусом	100(80/20)	11,3	10,27	13,38	193,75
302*	Каша пшениная вязкая	180	6,8	0,7	40,5	196,4
685*	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Яблоки св. порц.	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>обед</b>						
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53
134*	Суп крестьянский с крупой	250	1,87	4,97	11,52	121
437*	Гуляш из говядины	50\50	14,75	13,14	3,3	191
534*	Капуста тушеная	150	3,6	4,52	15,3	115
638*	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

### Седьмой день

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
97*	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90
302*	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	22,08	15,42	26,55	244
693*	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
786*	Булочка творожная	100	13,3	3,6	11,9	296
<b>обед</b>						
20*	Салат из св. помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57
139*	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147
451*	Биточки рубленые с соусом	100 (60/40)	14,8	11	6,9	190,5
516*	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33
638*	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

### Восьмой день

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценность ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
	Помидоры свежие порциями	100	1,4	0,26	5,12	20,71
462*	Тефтели рубленые с соусом	100(60/40)	9,5	15,67	10,07	218,88
508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33
631*	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<b>обед</b>						
	Огурцы свежие порциями	100	0,8	0,10	2,8	15
110*	Борщ с капустой с картоф. со смет.	250/5	1,8	5,48	9,12	107
498*	Котлеты руб. из птицы	100(80/20)	18,06	12,66	3,1	261,66
511*	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
639*	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

### Девятый день

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
97*	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90
302*	Каша молочная пшённая	180/5	17,63	12,96	23,61	267
79***	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Груши св. порциями	100	1,5	0,1	21	49,33
<b>обед</b>						
45*	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,06	8,33	86,66
124*	Щи из св. капусты со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
388*	Котлеты рыбные с соусом	100(80\20)	11,3	10,27	13,38	193,75
520*	Пюре картофельное	200	4,29	7,41	29,33	206,66
638*	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

### Десятый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
	Масло слив. порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
492*	Плов из птицы	200	17,98	13,58	33,3	326
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Вафли мягкие	40	2,38	9,68	18,64	180
<b>обед</b>						
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53
133*	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
471*	Фрикадельки из гов. тушеные в соусе	100(80/20)	14,2	9,6	6,1	160,4
302*	Каша пшеничная вязкая	180	6,8	0,7	40,5	196,4
638*	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Одиннадцатый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
493*	Птица туш. в сметан. соусе	50/50	17,35	22,22	5,62	248,75
511*	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
639*	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
338**	Мандарины св. порциями	100	0,81	0,31	11,54	53
<b>обед</b>						
	Помидоры свежие порциями	100	1,4	0,26	5,12	20,71
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146
451*	Биточки рубленые с соусом	100 (60/40)	14,8	11	6,9	190,5
508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33
631*	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Двенадцатый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
302*	Каша молочная манная с маслом	180/5	22,08	15,42	26,55	244
297***	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
786*	Булочка творожная	100	13,3	3,6	11,9	296
	Яйцо вареное	130/20	5,1	4,6	0,3	63
<b>обед</b>						
	Огурцы соленые порц	60	0,48	0,06	0,96	8
134*	Суп крестьянский с крупой	250	1,87	4,97	11,52	121
451*	Шницель руб. с соусом	100 (60/40)	14,8	11	6,9	190,5
520*	Пюре картофельное	200	4,29	7,41	29,33	206,66
638*	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва «Хлебпродинформ»-2004г.

\*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания : для предприятий общественного питания / В.Т. Лапшиной. М.: 2002