


 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 7 до 11 лет)

Первый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
97*	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90
302*	Каша молочная пшённая с маслом	150/5	6,45	7,78	33,02	228
692*	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
338**	Мандарины св. порциями	60	0,48	0,18	4,86	24
Обед						
	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12
139*	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118
413*	Котлеты рубленые с соусом	80 (50/30)	9,08	15,2	9,2	165
516*	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211
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	
завтрак						
	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	7
498*	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
511*	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
обед						
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53
110*	Борщ с капустой со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89
462*	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271
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	
Завтрак						
	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
Обед						
45*	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,04	5	52
140*	Суп картофельный с макаронными . изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117
371*	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,78	2,73	139
520*	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155
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	
Завтрак						
	Сыр порциями	10	2,3	3,9	0,00	36
451*	Биточки рубленые с соусом	80 (50/30)	9,08	15,2	9,2	165
302*	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154
638*	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
Обед						
88*	Салат из свеклы	60	0,76	9,04	4,59	103
124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79
492*	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256
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	
завтрак						
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
302*	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,76	7,66	31,22	222
297***	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
338**	Мандарины св. пор.	60	0,48	0,18	4,86	24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
обед						
71*	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76
132*	Рассольник ленинградский со смет	200/5	1,88	5,01	13,92	113
471*	Фрикадельки из говядины тушен в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
518*	Картофель отварной	150	3,03	4,93	24,49	159
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	
завтрак						
388*	Котлеты рыбные с соусом	80(50\30)	9,04	8,22	10,71	155
302*	Каша пшениная вязкая	150	4,21	5,53	24,23	166
685*	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
	Яблоки св. порц.	100	0,4	0,4	9,8	45
обед						
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53
134*	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106
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	
завтрак						
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72
302*	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,67	31,88	208
693*	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
786*	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148
обед						
20*	Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49
139*	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118
451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
516*	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211
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	
завтрак						
	Помидоры свежие порциями	30	0,33	0,06	1,14	7
462*	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271
631*	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
обед						
	Огурцы св. порциями	60	0,48	0,12	3,12	12
110*	Борщ с капустой с картоф. со смет.	200/5	1,47	4,67	7,31	89
498*	Котлеты руб. из птицы	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
511*	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228
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	
завтрак						
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72
302*	Каша молоч. пшенная	150/5	6,45	7,78	33,02	228
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
обед						
45*	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,04	5	52
124*	Щи из св. капусты со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79
388*	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
520*	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155
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	
завтрак						
	Масло слив. порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
492*	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256
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
обед						
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53
133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
471*	Фрикадельки из гов. тушеные в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
302*	Каша пшенная вязкая	150	4,21	5,53	24,23	166
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	
завтрак						
493*	Птица туш. в сметан. соусе	50/50	14,28	19,35	7,27	220
511*	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228
639*	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Мандарины св. порциями	60	0,48	0,18	4,86	24
обед						
	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117
451*	Биточки рубленые с соусом	80 (50/30)	9,08	15,2	9,2	165
508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271
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	
завтрак						
302*	Каша молочная манная с маслом	150/5	5,67	6,98	30,82	209
297***	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
786*	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148
	Яйцо вареное	130/20	5,1	4,6	0,3	63
обед						
	Огурцы соленые порц	60	0,48	0,06	0,96	8
134*	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106
451*	Шницель руб. с соусом	80 (50/30)	9,08	15,2	9,2	165
520*	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155
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. Лапиной. М.: 2002