

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"  
Колеватов Е.С.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Волипельгинская СОШ"  
Бушмакина Ю.В.

**Основное двухнедельное цикличное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
в МОУ "Волипельгинская СОШ"**

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	<b>ЗАВТРАК</b>											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>6,33</b>	<b>8,34</b>	<b>5,11</b>	<b>6,78</b>	<b>47,81</b>	<b>60,58</b>	<b>262,55</b>	<b>336,70</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	122/2021г	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,30	9,12	11,40	8,04	10,05	144,00	180,00
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,27	3,92	2,73	3,28	18,59	22,30	111,99	134,39
	141/2008г	Соус томатный	30	50	0,78	1,30	2,88	4,80	2,82	4,70	40,32	67,20
501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>735</b>	<b>850</b>	<b>23,21</b>	<b>27,25</b>	<b>28,775</b>	<b>35,03</b>	<b>89,3</b>	<b>100,42</b>	<b>709,00</b>	<b>825,94</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,54</b>	<b>35,59</b>	<b>33,89</b>	<b>41,81</b>	<b>137,11</b>	<b>161,00</b>	<b>971,55</b>	<b>1162,64</b>	
ВТОРНИК	<b>ЗАВТРАК</b>											
	160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,60	7,00	6,32	7,90	19,76	24,70	158,32	197,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>430</b>	<b>490</b>	<b>8,08</b>	<b>10,24</b>	<b>6,66</b>	<b>8,32</b>	<b>43,82</b>	<b>53,68</b>	<b>267,54</b>	<b>330,56</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,58	7,63	54,61	91,02
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
141/2008г	Соус томатный	30	50	0,78	1,30	2,88	4,80	2,82	4,70	40,32	67,20	
494/2021г	Компот из плодов или ягод сушеных	200	200	0,30	0,30	0,01	0,01	17,50	17,50	71,29	71,29	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>790</b>	<b>950</b>	<b>25,08</b>	<b>29,48</b>	<b>25,76</b>	<b>33,21</b>	<b>94,47</b>	<b>112,03</b>	<b>710,03</b>	<b>864,93</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,16</b>	<b>39,72</b>	<b>32,42</b>	<b>41,53</b>	<b>138,29</b>	<b>165,71</b>	<b>977,57</b>	<b>1195,49</b>	
СРЕДА	<b>ЗАВТРАК</b>											
	213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,40	170,79	227,72
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,32	93,76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>9,11</b>	<b>12,04</b>	<b>5,95</b>	<b>7,90</b>	<b>47,81</b>	<b>60,58</b>	<b>281,21</b>	<b>361,58</b>
	<b>ОБЕД</b>											
	13/2008г	Салат из свежей капусты*	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	97/2008г	Макаронные изделия отварные*	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70	
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>25,31</b>	<b>29,61</b>	<b>34,05</b>	<b>41,00</b>	<b>97,10</b>	<b>115,77</b>	<b>796,07</b>	<b>950,52</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,41</b>	<b>41,65</b>	<b>40,00</b>	<b>48,90</b>	<b>144,91</b>	<b>176,35</b>	<b>1077,28</b>	<b>1312,10</b>	
*замена кулинарного изделия												
389/2021г	Пюре из гороха с маслом	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62	
17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27	

Неделя: первая, третья