

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 5 г. Грязи
_____ **Е.А. Терновых**
(приказ от 05.08.2021г. № 115)

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов
для организации питания детей в МБОУ СОШ № 5 г. Грязи
Грязинского муниципального района.

Для составления примерного двухнедельного меню для организации питания детей использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2015г.

1 неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	Завтрак					
833	Макароны с сыром	150	14	14	87	703
942	Кисель фруктовый	200	-	-	22	120
001	Батон нарезной	28	4	2	23	105
	Обед					
	Салат из свежей капусты	100	2	1	15	21
206	Суп гороховый	250	7	5	28	162
244	Рыба припущенная с вшами	100	19	4	2	193
173	Рис отварной	150	7	8	36	201
	Кондитерские изделия	50	-	6	37	308
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
	Всего за день :					

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	Завтрак					
168	Каша геркулесовая молочная	150	5	4	36	297
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	25	95
008	Батон с колбасой	2/35	10	19	20	378
	Обед					
205	Суп пшеничный	250	2	3	15	93
268	Котлета мясная	95	14	14	17	360
309	Макароны отварные	150	14	16	87	505
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	25	95
	Всего за день:					

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
-------------	--------------------	--------------------	-------	------	-----------	-------------------------

Завтрак						
168	Каша манная с маслом	150	5	4	36	297
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
008	Батон с колбасой	2/35	10	19	20	378
	Печенье		-	5	36	208
Обед						
32	Рассольник со сметаной	250	13	7	14	128
304	Плов с мясом	250	20	18	43	377
	Кондитерские изделия	50	2	16	37	308
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
	Сок яблочный	200	1	-	93	94
	Всего за день:					

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
Завтрак						
167	Каша пшенная с маслом	250	7	8	36	203
692	Кофейный напиток	200	3	4	29	152

152	Батон нарезной	28	4	2	23	105
307	Котлета куриная	45	12	17	10	245
	Обед					
88	Щи со сметаной	250	8	15	19	185
	Сосиска отварная	70	19	36	38	403
261	Гречка с печенью	150	29	21	59	487
	Кондитерские изделия	90	-	6	37	308
	Батон с маслом	40	15	15	51	275
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	25	95
	Всего за день :					

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
	Каша гречневая с мясом отварным	200	28	4	38	280
692	Кофейный напиток	40	3	4	29	152

152	Батон нарезной	40	4	2	23	105
	ИТОГО:					
	Обед					
101	Суп рисовый	250	2	3	15	93
268	Котлета мясная	90	14	14	17	360
309	Макароны с маслом сливочным	150	13.5	14	87	505
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
693	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	25	109
	Всего за день :					

2 неделя

Понедельник

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность
	Завтрак					
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150	14	14	87	505
883	Кисель фруктовый	200	-	-	22	120
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496

	ИТОГО:					
	Обед					
209	Яйцо вареное	40	5	5	0.3	63
206	Суп гороховый	250	7	5	28	162
	Сосиска отварная	70	19	36	38	403
679	Каша пшенная	150	7	6	38	230
	Кондитерские изделия		-	6	37	308
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
	Сок яблочный	200	1	-	93	94
	Всего за день :					

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	Завтрак					
168	Каша геркулесовая молочная	150	5	4	36	297
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
008	Батон с колбасой	60	10	19	20	378
	ИТОГО:					
	Обед					
103	Суп вермишелевый	250	3	3	18	105
268	Котлета мясная	90	14	14	17	360
167	Каша пшенная	150	7	8	36	273

003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	25	95
	Всего за день :					

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
	Завтрак					
168	Каша манная молочная	200	5	4	36	297
694	Какао с молоком	200	3	2	25	109
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
	Обед					
32	Рассольник со сметаной	250	13	7	14	128
	Гуляш с говядиной	100	11	14	32	273
610	Гречка отварная с маслом	150	12	19	43	305
008	Батон с колбасой	60	10	19	20	378
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
128	Кефир	200	6	5	32	198

	Всего за день :					

Четверг

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность
	Завтрак					
168	Каша геркулесовая молочная	150	5	4	36	297
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Батон с маслом	30	5	15	31	275
	Обед					
88	Щи со сметаной	250	8	15	19	185
	Сосиска отварная	70	9	16	17	279
309	Макароны с маслом сливочным	150	14	14	87	505
146	Фрукты	300	2	5	68	336
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
	Всего за день :					

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность
	Завтрак					
223	Запеканка творожная	50	28	18	32	279
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	28
152	Батон нарезной	28	4	2	23	105
309	Макароны отварные		14	14	87	505
	Обед					
101	Суп пшенный	250	3	3	18	91
307	Биточки куриные	80	12	17	10	245
612	Гречка с пдливой	150	12	19	43	355
223	Запеканка творожная	80	31	23	36	270
003	Батон с сыром	40	3	7	29	496
153	Хлеб ржаной	22	4	2	23	131
692	Кофейный напиток	200	3	4	29	152
	Всего за день :					