Утверждаю:
Директор МБОУ "СОШ № 15"
А.Н. Лузщаков

Меню для организации питания обучающихся 5-11 классов МО Тбилисский район

Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ							
День 1 (понедельник)							
Завтрак							
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	16,36	5,80	8,30	14,90	143,50	м3
Каша жидкая молочная из манной крупы	250,00	21,20	8,50	15,10	59,70	318,80	м181
Кофейный напиток на молоке	200,00	12,79	3,20	2,70	16,00	100,60	м379
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,65	0,30	14,70	68,40	пр.п
Хлеб пшеничный	50,00	3,29	3,33	0,50	25,17	117,67	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	29,50	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
итого	**780,00**	**85,68**	**28,08**	**31,90**	**152,47**	**904,97**	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	11,55	0,17	0,20	1,69	9,96	м71
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	16,82	1,80	5,00	7,90	89,80	м88
Шницель натуральный рубленый	100,00	75,35	17,28	35,85	8,30	425,80	м267
Каша вязкая (пшеничная)	150,00	8,56	4,80	5,04	29,52	182,88	м302
Компот из сухофруктов	200,00	3,60	0,70	0,20	32,00	132,80	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	70,00	4,61	4,78	0,58	35,12	163,68	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,27	0,40	19,73	92,00	пр.п
итого	**1010,00**	**129,38**	**32,20**	**47,67**	**144,06**	**1143,92**	
полдник							
яйцо вареное	40,00	13,00	10,16	4,60	0,28	63,00	м209
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	25,50	11,60	5,00	9,60	107,00	пр.п
итого	**340,00**	**61,50**	**18,38**	**18,96**	**19,49**	**428,00**	
ИТОГО	**2130,00**	**276,56**	**78,66**	**98,53**	**316,02**	**2476,89**	
День 2 (вторник)							
Завтрак							
Овощи порционно капуста квашеная	100,00	12,79	1,69	4,98	8,45	85,70	м70;71
Гуляш	120,00	62,37	13,80	4,49	3,47	198,93	л437
Макаронные изделия отварные	180,00	14,74	9,00	6,36	34,20	242,28	м309
Чай с сахаром	200,00	1,88	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,65	0,30	14,70	68,40	пр.п
Хлеб пшеничный	40,00	2,63	2,66	0,40	20,08	93,90	пр.п
итого	**670,00**	**96,95**	**29,30**	**16,53**	**90,40**	**729,21**	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	15,40	1,09	0,19	5,81	21,91	70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	15,06	9,90	11,50	34,40	179,90	м102
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	77,76	8,38	8,51	18,22	183,27	м232
Картофельное пюре	180,00	27,39	3,72	2,76	22,92	131,64	м312
Напиток из плодов шиповника	200,00	9,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Печенье	20,00	2,96	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п

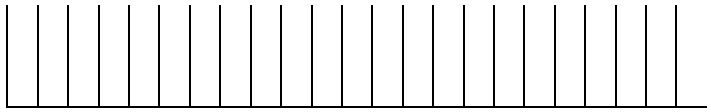
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	45,00	3,81	2,55	0,45	22,20	103,50	пр.п
итого	**1095,00**	**162,74**	**33,59**	**27,08**	**184,48**	**1009,52**	
полдник							
Лапшевник с творогом	100,00	21,41	8,60	8,30	19,48	187,74	м208
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
итого	**300,00**	**53,41**	**9,40**	**8,60**	**44,28**	**291,74**	
ИТОГО	**2065,00**	**313,10**	**72,29**	**52,21**	**319,16**	**2030,47**	
День 3 (среда)							
Завтрак							
Икра свекольная	100,00	14,07	2,37	0,20	22,88	185,67	пр.п
Плов из птицы	200,00	76,48	11,34	10,35	35,75	304,56	м291
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Чай с лимоном	200,00	3,00	0,50	0,00	9,90	41,60	м377
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,65	0,30	10,58	68,40	пр.п
Хлеб пшеничный	40,00	2,63	2,66	0,40	20,08	93,90	пр.п
итого	**670,00**	**104,22**	**18,92**	**11,65**	**108,99**	**741,13**	
обед							
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	17,86	2,02	5,10	11,98	107,25	м96
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	74,06	26,30	19,90	50,40	486,00	м223
Сок фруктовый	200,00	34,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,27	0,40	19,73	92,00	пр.п
итого	**750,00**	**134,57**	**36,84**	**26,37**	**146,94**	**975,85**	
полдник							
Сыр (порциями)	20,00	12,40	4,64	5,90	0,00	71,66	м15
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90	пр.п
итого	**460,00**	**32,94**	**14,88**	**10,34**	**43,94**	**325,56**	
ИТОГО	**1880,00**	**271,73**	**70,64**	**48,36**	**299,87**	**2042,54**	
День 4 (четверг)							
Завтрак							
Салат из моркови	100,00	17,05	1,22	0,10	11,47	82,00	пр.п
Шницель натуральный рубленый	100,00	74,76	17,28	35,85	8,30	425,80	м267
Картофель отварной	180,00	28,61	3,60	0,72	28,44	134,64	м310
Чай с молоком	200,00	5,96	1,52	1,35	15,90	81,00	м378
Печенье	20,00	2,96	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,20	0,40	19,60	91,20	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,97	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	**770,00**	**140,20**	**29,92**	**41,42**	**122,51**	**1015,14**	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	15,40	0,70	0,17	3,50	20,00	70;71
Борщ с капустой и картофелем	250,00	12,86	1,80	4,90	10,93	103,75	м110
Мясо духовое	200,00	70,85	18,80	21,00	17,72	270,52	м258
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,98	0,10	0,10	22,50	114,40	м358
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	**860,00**	**111,89**	**28,55**	**27,14**	**109,48**	**764,27**	
полдник							

Оладьи с молоком сгущеным	150,00	18,62	15,11	18,95	63,83	399,26	м401
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00	м378
итого	**350,000**	**24,13**	**16,630**	**20,300**	**79,730**	**480,260**	
ИТОГО	**1980,00**	**276,22**	**75,10**	**88,86**	**311,72**	**2259,67**	
День 5 (пятница)							
Завтрак							
Икра кабачковая	100,00	25,83	2,66	7,14	14,42	133,30	пр.п.
Бефстрогонов из говядины	100,00	59,80	30,67	17,05	3,52	171,00	м255
Каша вязкая (гречневая)	180,00	12,01	5,49	6,04	24,62	174,60	м302
Компот из сухофруктов	200,00	3,60	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Печенье	20,00	2,96	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,20	0,40	19,60	91,20	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,97	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	**770,00**	**115,06**	**45,78**	**33,81**	**132,97**	**903,40**	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	11,55	0,17	0,20	1,69	9,96	м71
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	11,33	2,68	5,67	17,45	118,25	м112
Птица отварная	100,00	74,80	42,56	23,47	0,46	297,88	м288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180,00	27,06	4,37	25,55	27,19	259,20	м142
Напиток из плодов шиповника	200,00	9,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м358
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	**940,00**	**142,14**	**57,33**	**56,16**	**118,82**	**1013,69**	
полдник							
Омлет с сыром и маслом	150,00	55,53	18,18	47,43	2,88	511,75	м211
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	**380,00**	**60,82**	**18,84**	**47,61**	**34,89**	**644,55**	
ИТОГО	**2090,00**	**318,02**	**121,95**	**137,58**	**286,68**	**2561,64**	
2 НЕДЕЛЯ День 6 (понедельник)							
Завтрак							
Горошек зеленый, консервированный	100,00	37,10	3,50	1,61	7,06	55,96	пр.п
Омлет с сыром и маслом	180,00	80,79	21,82	56,92	3,46	614,10	м211
Кофейный напиток на молоке	200,00	12,79	3,20	2,70	16,00	100,60	м379
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,20	0,40	19,60	91,20	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,97	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	**650,00**	**141,54**	**33,12**	**62,33**	**71,02**	**979,46**	
обед							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	15,40	0,70	0,17	3,50	20,00	70;71
Борщ с капустой и картофелем	250,00	12,86	1,80	4,90	10,90	103,80	м110
Плов из отварной говядины	200,00	69,93	20,27	19,00	32,24	392,91	м244
Сок фруктовый	200,00	34,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Печенье	20,00	2,96	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	**880,00**	**142,95**	**32,42**	**27,64**	**140,17**	**959,21**	
полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	25,90	10,44	4,50	7,56	91,80	пр.п
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90	пр.п
итого	**440,00**	**44,66**	**20,18**	**8,94**	**42,00**	**305,70**	

ИТОГО	**1970,00**	**329,15**	**85,72**	**98,91**	**253,19**	**2244,37**	
День 7 (вторник)							
Завтрак							
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	11,55	0,17	0,20	1,69	9,96	м71
Жаркое по-домашнему	180,00	78,40	16,68	18,60	17,05	303,41	м259
Чай с молоком	200,00	5,96	1,52	1,35	15,90	81,83	м378
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,20	0,40	19,60	91,20	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,97	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	**650,00**	**106,77**	**22,97**	**21,25**	**79,14**	**604,00**	
обед							
Овощи порционно капуста квашеная	100,00	12,79	1,69	4,98	8,45	85,70	м70;71
Суп картофельный с бобовыми	250,00	15,06	5,49	10,54	17,45	148,25	л139
Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	70,94	20,83	10,42	3,78	115,54	м229
Рис отварной	180,00	17,73	4,44	6,48	44,02	251,64	м304
Компот из сухофруктов	200,00	3,60	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	**940,00**	**127,92**	**40,26**	**33,57**	**160,54**	**989,53**	
полдник							
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
итого	**300,00**	**27,61**	**6,92**	**14,08**	**32,38**	**435,40**	
ИТОГО	**1890,00**	**262,30**	**70,15**	**68,90**	**272,06**	**2028,93**	
День 8 (среда)							
Завтрак							
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	200,00	83,81	29,13	22,07	55,86	564,31	м223
Хлеб пшеничный	40,00	2,63	2,66	0,40	20,08	93,90	пр.п
Фрукты свежие (апельсин)	170,00	27,20	1,00	0,00	34,00	152,00	м338
Печенье	20,00	2,96	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Чай с сахаром и лимоном	200,00	3,00	0,13	0,02	15,20	62,00	м377
итого	**630,00**	**119,60**	**34,62**	**24,79**	**139,04**	**955,11**	
обед							
Икра свекольная	100,00	17,06	2,37	0,20	22,88	185,67	пр.п
Рассольник домашний	250,00	20,30	2,09	5,10	12,69	114,50	м131
Рагу из птицы	180,00	53,28	15,70	19,10	27,90	345,60	м289
Сок фруктовый	200,00	34,00	0,80	0,30	24,80	104,00	пр.п
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	2,54	2,20	0,20	19,60	91,20	пр.п
итого	**850,00**	**132,44**	**28,61**	**25,57**	**147,90**	**1027,57**	
полдник							
Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	12,56	7,06	4,01	43,84	239,42	м396
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
итого	**330,00**	**21,16**	**7,46**	**4,31**	**61,04**	**312,22**	
ИТОГО	**1810,00**	**273,20**	**70,69**	**54,67**	**347,98**	**2294,90**	
День 9 (четверг)							
Завтрак							
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	15,40	0,70	0,17	3,50	20,00	пр.п
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	77,76	8,71	8,49	19,88	190,78	м232
Картофельное пюре	180,00	27,39	4,46	5,76	25,83	170,82	м312
Кофейный напиток на молоке	200,00	12,79	3,20	2,70	16,00	100,60	м379
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,20	0,40	19,60	91,20	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,97	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
итого	**670,00**	**138,70**	**21,27**	**17,82**	**99,91**	**644,00**	
обед							
Салат из моркови	100,00	17,05	1,22	0,10	11,47	82,00	пр.п

Борщ	250,00	16,58	1,60	4,90	8,56	91,25	л109
Печень, тушенная в соусе	120,00	53,87	15,24	10,56	4,56	190,80	м261
Каша вязкая (гречневая)	180,00	12,01	5,49	6,04	24,62	174,60	м302
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,98	0,14	0,12	22,49	114,40	м358
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	**1060,00**	**117,79**	**31,24**	**23,09**	**136,33**	**955,65**	
полдник							
Пудинг из творога (с молоком сгущеным)	150,00	57,70	19,34	15,15	36,63	360,66	м222
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00	м358
итого	**350,00**	**59,48**	**19,84**	**15,15**	**46,13**	**400,66**	
ИТОГО	**2080,00**	**315,97**	**72,35**	**56,06**	**282,37**	**2000,31**	
День 10 (пятница)							
Завтрак							
Икра кабачковая	100,00	25,83	2,66	7,14	14,42	133,30	пр.п.
Тефтели из говядины с соусом	120,00	57,10	8,93	11,70	14,89	208,81	м278
Капуста тушеная	180,00	22,85	3,32	5,01	14,14	112,60	м321
Чай с сахаром	200,00	1,88	0,50	0,00	9,50	40,00	м349
Печенье	20,00	2,96	1,70	2,30	13,90	82,90	пр.п
Хлеб ржаной	40,00	3,39	2,20	0,40	19,60	91,20	пр.п
Хлеб пшеничный	30,00	1,97	2,00	0,30	15,10	70,60	пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	27,50	10,00	6,00	9,40	106,00	пр.п
итого	**890,00**	**143,48**	**31,31**	**32,85**	**110,95**	**845,41**	
обед							
Горошек зеленый, консервированный	100,00	37,10	3,50	1,61	7,06	55,96	пр.п
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	10,98	2,00	2,70	12,11	85,75	м138
Шницель рыбный натуральный	100,00	84,52	14,00	15,43	8,30	227,00	м235
Рагу из овощей	180,00	22,32	2,76	18,84	14,75	243,43	м143
Напиток из плодов шиповника	200,00	9,60	0,40	0,30	17,20	72,80	м388
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	5,50	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	80,00	5,26	5,45	0,67	40,03	186,60	пр.п
Хлеб ржаной	30,00	2,54	1,70	0,30	14,80	69,00	пр.п
итого	**1040,00**	**177,82**	**30,21**	**40,25**	**124,05**	**987,54**	
полдник							
Блинчики с джемом	150,00	9,24	3,03	4,73	63,62	358,23	м396
Чай с лимоном	200,00	2,93	0,13	0,02	15,20	62,00	м377
итого	**350,00**	**12,17**	**3,16**	**4,75**	**78,82**	**420,23**	
ИТОГО	**2280,00**	**333,47**	**64,68**	**77,85**	**313,82**	**2253,18**	

			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**	
			Б	**Ж**	**У**		
Итого за день по СанПиН			77,00	79,00	335,00	2350,00	
завтрак .обед.полдник 60-75%	**1500,00**		**57,75**	**59,25**	**251,25**	**1762,50**	
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	**2017,50**		**56,98**	**58,46**	**247,90**	**2219,29**	

При подготовке меню использовались:
"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" /Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"

под общей редакцией В.Т. Лапшиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.