

Индивидуальный предприниматель
Белоусов Олег Валентинович
Новгородская обл., Новгородский р-н,
д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21
тел.: 8 (902)283-21-10
ИНН 532117957623

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Панковская средняя образовательная школа»**

**Примерное цикличное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
для питания детей с 12 лет и старше
в весенний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Белоусов О.В.

«18» февраля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Панковская СОШ»



Милова Н.Н.

«18» февраля 2022г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	7,33	9,01	59,79	300,19	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	15	0,09	12,38	0,12	112,50	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за завтрак		555	17,24	29,32	92,38	682,19	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,97	6,07	3,65	70,70	24
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,33	8,88	16,80	172,34	87
	Куриные окорочка, тушенные в соусе сметанном	100	10,93	10,47	2,93	150,00	290/330
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	2,928	46,368	292,5	302
	Сок фруктовый персик-абрикос	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,28	11,52	57,48	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		905	33,23	29,17	125,32	941,97	
полдник	Огурцы свежие в нарезке	50	0,35	0,50	0,95	6,00	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	80	7,41	6,83	48,47	223,07	438
	Чай с повидлом	200/20	0,13	0,02	14,64	59,00	376
итого за полдник		415	14,62	12,23	75,89	408,55	
Итого за день:		1875	65,08	70,73	293,59	2032,71	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 1		День 2			
завтрак	Салат из отварной моркови с яблоками и курагой	110	1,65	5,59	19,84	114,07	61
	Блинчики со сгущенным молоком	160/40	12,48	6,49	70,83	385,01	399
	Чай "Каркаде" с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
итого за завтрак		575	18,15	12,63	123,14	678,58	
обед	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,00	3,80	22,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	9,71	8,94	8,44	162,48	88
	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	110	12,83	14,80	11,34	235,00	278, 331
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	230,74	305
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		920	33,51	29,94	132,31	951,47	
полдник	Ватрушка с творогом	75	10,475	9,35	34,175	254,33	410
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке промышл. пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник		410	14,01	12,35	54,45	404,33	
Итого за день:		1905	65,67	54,92	309,89	2034,37	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	7,44	9,21	45,63	342,07	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		615	18,89	18,13	96,01	681,17	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	10,12	87,37	47
	Суп куриный с вермишелью	250	7,66	8,58	17,14	176,43	82
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,33	11,24	12,73	190,20	234
	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,7	10,62	24,43	208,57	312
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,10	119,20	352
	Хлеб пшеничный	25	1,74	0,28	11,50	59,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		910	26,50	36,39	124,07	956,46	
полдник	Пирожок с капустой и яйцом	85	6,67	11,12	29,13	178,50	406
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338
итого за полдник		435	8,92	11,87	81,63	406,50	
Итого за день:		1960	54,31	66,39	301,71	2044,13	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием-пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,42	0,06	1,14	7,20	71
завтрак	Омлет натуральный	150	16,44	24,83	2,64	288,65	210
	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,73	64,17	377
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,34	13,84	68,95	ПР
	Хлеб пшеничный	60	2,78	0,44	18,40	143,40	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15
итого за завтрак		592	28,69	34,54	51,75	680,37	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	8,27	92,80	52
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,90	11,81	157,09	119
	Плов из птицы	280	21,39	14,65	50,03	427,47	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		890	33,80	30,32	129,76	949,91
полдник	Сырники из творога с йогуртом	120/40	21,80	16,46	17,18	300,31	219
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
итого за полдник		395	23,72	16,68	35,85	408,11	
Итого за день:		1877	86,20	81,54	217,36	2038,39	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	8,49	9,56	59,86	302,53	175
	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	15	0,09	12,38	0,12	112,50	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
итого за завтрак		555	18,40	29,87	92,45	684,53	
обед	Икра морковная	100	2,02	0,10	20,55	91,20	75
	Суп из овощей с фасолью	250	9,28	8,63	17,10	174,59	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Макаронные изделия отварные	180	5,35	6,91	36,54	234,84	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,92	0,66	27,65	137,94	ПР
итого за обед		910	35,89	28,05	135,32	959,57	
полдник	Кекс "Здоровье"	40	2,16	8,46	22,83	172,80	448
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	150	1,22	0,47	17,31	57,00	338
итого за полдник		515	11,50	14,13	67,92	415,85	
Итого за день:		1980	65,79	72,05	295,69	2059,95	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	250	9,03	9,58	60,94	307,15	182
	Хлеб пшеничный	50	1,33	0,00	0,17	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	15	0,09	12,38	0,12	112,50	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за завтрак		555	16,78	29,34	70,69	689,15	
обед	Огурцы соленые (порционно)	100	0,80	0,00	0,10	10,00	70
	Суп с рыбными консервами	250	7,20	7,03	16,88	158,30	87
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша гречневая	180	9,12	2,928	46,368	292,5	302
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,33	13,80	71,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		910	37,00	27,62	124,08	952,45	
полдник	Пирожок с рисом и яйцом	110	8,76	8,69	43,07	290,74	406
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай с лимоном (не сладкий)	200/7	0,13	0,02	0,76	24,17	377
итого за полдник		437	11,89	11,71	54,63	404,91	
Итого за день:		1902	65,67	68,67	249,41	2046,51	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200/25	10,94	8,95	34,08	335,95	204
	Чай "Каркаде" с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	13,84	68,95	ПР
	Бутерброд с повидлом	50/5/25	3,81	4,09	37,03	214,05	2
итого за завтрак		550	17,23	13,37	94,42	678,95	
обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,33	8,88	16,80	172,34	87
	Голубцы ленивые с соусом сметанном с томатом	280	12,57	11,36	33,90	294,40	297/331
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	25,10	141,20	346
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	итого за обед		900	27,35	21,21	130,92	955,99
полдник	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	80	7,41	6,83	48,47	223,07	438
	Чай с вареньем	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00	376
итого за полдник		425	14,69	11,84	75,09	406,75	
Итого за день:		975	31,93	25,21	169,50	1085,70	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	7,33	9,01	59,79	300,19	182
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,00	143,40	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,73	64,17	377
итого за завтрак		567	17,51	25,32	102,60	672,76	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	10,12	87,37	47
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	6,10	9,03	11,26	159,64	82
	Жаркое подомашнему	280	16,66	25,40	35,92	450,34	259
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		890	28,61	40,24	112,82	951,70
полдник	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	406
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Чай с повидлом	200/20	0,13	0,02	14,64	59,00	376
	итого за полдник		500	11,76	5,06	76,42	403,65
Итого за день:		1957	57,88	70,63	291,84	2028,11	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Салат из отварной моркови с яблоками	120	1,48	8,44	13,68	98,4	59
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	150/30	27,99	22,14	45,92	460,94	223
	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	1,60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
итого за завтрак		550	33,06	31,16	82,62	680,44	
обед	Винегрет овощной с сельдью	80/30	3,62	8,72	7,43	140,25	69
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,90	11,81	157,09	119
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	10,74	13,42	16,47	156,50	295
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	330
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	230,74	305
	Сок фруктовый персиковый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		930	30,01	37,97	134,13	946,15	
полдник	Пирожок печеный с яблочной начинкой	80	6,80	14,13	37,20	269,33	408
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник		415	10,33	17,13	57,47	419,33	
Итого за день:		1895	73,40	86,26	274,21	2045,92	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	9,3	11,51	57,03	342,07	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	379
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		620	21,00	21,04	105,73	681,17	
обед	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	5,85	8,53	8,85	128,34	98
	Печень свиная жареная с маслом	115	17,83	17,02	5,67	281,34	254
	Макаронные изделия отварные	180	5,35	6,91	36,54	234,84	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		935	36,44	33,85	115,17	955,27	
полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,34	11,71	34,1	291,2	410
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
итого за полдник		390	8,67	13,37	61,54	410,20	
Итого за день:		1945	66,11	68,26	282,44	2046,64	