
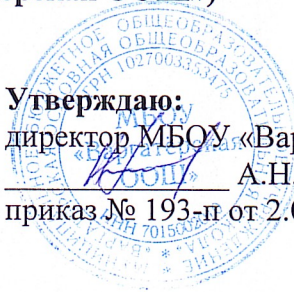


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)

Утверждаю:
директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»
 А.Н. Ушакова
приказ № 193-п от 2.09.2024



**Меню основного (организованного) питания
для обучающихся 12-18 лет
на 2024-2025 учебный год**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015)

с. Варгатёр, 2024 г.

Школа МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия А.Н. Ушакова

Возрастная категория 5-9 классы

дата 2 9 2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса на молоке с маслом	260	3.3	8.6	23.2	226	175	25.4
				Манник со сгущ. молоком	80	7.6	3.4	56.9	219	222	23.19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого			590	14.59	12.4	109.02	579	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого			0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			590	14.59	12.4	109.02	579		62.59
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	120	7.80	8.70	10.20	671.00	278	24.60
			гарнир	Макароны отварные с маслом	210	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы	100	1.31	4.98	11.83	100	55	12
			итого			680	21.17	22.28	95.85	1191	
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			680	21.17	22.28	95.85	1191		75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	250	8.45	8.3	13.13	161	140	28
			выпечка	<i>Пирог Зебра</i>	80	6.7	12.2	51.3	343		30
			гор.напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				итого		580	18.47	20.98	111.25	709	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			выпечка								
				итого		0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			580	18.47	20.98	111.25	709		70
1	4	Завтрак	гор.блюдо	<i>Биточки с соусом</i>	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			гор.напиток	<i>Компот из с/фруктов</i>	200	1.16	0.3	47.26	197	394	5.8
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				итого		570	25.38	15.68	117.22	711.62	

			<i>итого</i>		610	37.57	24.33	113.1	827		67
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			610	37.57	24.33	113.1	827		67
2	2	Завтрак	гор.блюдо	<i>Плов</i>	300	17	20.3	17.33	341	291	55
			закуска	<i>Салат Витаминный</i>	100	16	60	88	167	49	23
			гор.напиток	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			<i>итого</i>		650	39.46	83.57	153.75	756		89.8
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			650	39.46	83.57	153.75	756		89.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	<i>Суп картофельный с горохом</i>	250	9.83	8.9	16.8	170	102	23.12
			гор.напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4

			фрукты								
				<i>Гренки</i>	50	1.7	0.2	11.16	83	371	8
			<i>итого</i>		550	14.85	12.48	62.97	458		43.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			550	14.85	12.48	62.97	458		43.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	<i>Биточки с соусом</i>	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			гор.напиток	<i>Компот из с/фруктов</i>	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			<i>итого</i>		570	25.38	15.68	117.22	711		57.38
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			570	25.38	15.68	117.22	711		57.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	100	4.35	12	24.75	258	321	24.6
				<i>Пюре картофельное</i>	200	3.1	2.33	19.13	146	312	9.8

			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	3	6	9	140	43	35
				<i>итого</i>	650	14.61	20.93	92.4	724		93.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			650	14.61	20.93	92.4	724		93.4
		Среднее значение за период:			605	22.634	23.936	104.29	731.362		70.047

			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
1	2	Итого за день:			680	21.46	23.5	92.92	1189		86	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	300	1.84	4.9	11.75	233	82	25.8	
			гор.напиток	<i>Кисель</i>	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8	
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4	
			фрукты									
			Конд изд	<i>Калач сметанный</i>	60	1.7	2.26	3.1	93	456	25	
			итого		610	6.86	7.64	61.67	531		62.8	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			Выпечка									
				итого		0	0	0	0	0		0
1	3		Итого за день:			610	6.86	7.64	61.67	531		62.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	<i>Биточки с соусом</i>	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42	
			гарнир	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58	
			гор.напиток	<i>Компот из с/фруктов</i>	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8	
			хлеб	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.16	0.4	19.32	93		4	
			фрукты									
			Конд изд									
				итого		520	25.38	15.68	117.22	711		57.38

				Пирожок печеный с яблоком	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
				<i>итого</i>	630	8.49	14.31	68.41	500		50.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			630	8.49	14.31	68.41	500		50.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	190	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
			гор.напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд								
			<i>итого</i>		570	25.38	15.68	117.22	711.24		57.38
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			570	25.38	15.68	117.22	711.24		57.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	100	4.35	12	24.75	265	321	24.6
				Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	148	312	9.8
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20

			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат из горошка зеленого	60	3	5.2	6.3	84	10	9
			Конд изд								
			<i>итого</i>		610	14.61	20.13	89.7	677		67.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			610	14.61	20.13	89.7	677		67.4
			Среднее значение за период:		614	20.794	22.608	97.462	698.124		68.185