

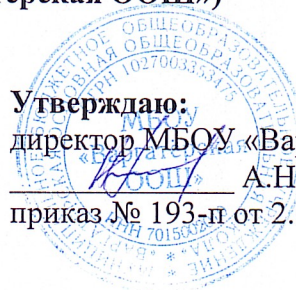
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)**

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		62.59
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	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		75
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	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	161	140	28
			выпечка	Пирог Зебра	80	6.7	12.2	51.3	343		30
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого		580	18.47	20.98	111.25	709		70
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:			580	18.47	20.98	111.25	709		70
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	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	197	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			итого		570	25.38	15.68	117.22	711.62		57.38

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
1	4	Итого за день:			570	25.38	15.68	117.22	711.62		57.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица в соусе	120	7.4	8	9.5	300	290	36
			гарнир	Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	147	312	9.8
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	97	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	огурчик	30	0.2	0.1	2	10		15
			итого		600	14.86	11.03	70.15	647		84.8
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
		итого		0	0	0	0	0		0	
1	5	Итого за день:			600	14.86	11.03	70.15	647		84.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермешелью и маслом	260	5	8	5	122	304	18
				Королевская ватрушка	100	28.9	15.8	79.5	571		35
			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								

			фрукты								
				Гренки	50	1.7	0.2	11.16	83	371	8
			итого		550	14.85	12.48	62.97	458		43.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		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	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	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								
			итого		570	25.38	15.68	117.22	711		57.38
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		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	Капуста тушеная с мясом	100	4.35	12	24.75	258	321	24.6
				Пюре картофельное	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
			итого		650	14.61	20.93	92.4	724		93.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		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

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 манная молочная с маслом	260	6	4	33	194	181	20.45
				Пудинг из творога запеченый со сгущен молоком	170	25.02	17.28	36.18	300		35
			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		680	34.73	21.73	98.47	628		69.45
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками							
			2 блюдо	Плов							
			гарнир								
			напиток	Напиток кофейный на молоке							
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный							
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоки							
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			680	34.73	21.73	98.47	628		69.45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с соусом	120	7.80	8.70	10.20	671.00	290	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	Винегрет	100	2	6	9	98	67	23
			итого		680	21.46	23.5	92.92	1189		86
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	21.46	23.5	92.92	1189		86
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	1.84	4.9	11.75	233	82	25.8
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			Конд изд	Калач сметанный	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	Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	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								
			итого		520	25.38	15.68	117.22	711		57.38

1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукт								
			итого		0	0	0	0	0	0	0
1	4	Итого за день:			520	25.38	15.68	117.22	711		57.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Ленивые голубцы с соусом	120	7.4	8.9	6.1	234	287	24.6
				Пюре картофельное	200	3.1	2.33	19.13	147	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								
				огурчик	30	0.2	0.1	2	10		15
	итого		600	14.86	11.93	66.75	571		73.4		
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
	итого		0	0	0	0	0		0		
1	5	Итого за день:			600	14.86	11.93	66.75	571		73.4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом	260	6.1	4	36.96	258	173	30
				Блинчики со сгущенным молоком	80	5.7	5.6	20.4	155	674	25
			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	15.49	10	86.28	547		69
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			590	15.49	10	86.28	547		69
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из курицы	100	14.55	16.79	2.89	221	260	44.12
			гарнир	Рис отварной	200	3.67	5.42	36.67	280	304	10
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			итого		650	40.68	85.48	175.98	916		88.92
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			650	40.68	85.48	175.98	916		88.92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп лапша - домашняя	300	3.37	8.88	16.8	184	113	23.12
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								

				Пирожок печеный с яблоком	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
			итого		630	8.49	14.31	68.41	500		50.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		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								
			итого		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.								
			итого		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								
			итого		610	14.61	20.13	89.7	677		67.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		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