

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
МБОУ «Камбарская СОШ №2»

Вяткина
М.А. Вяткина

«*28*» *февраля* 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(типовое)

**для детей возрастных категорий
от 12 лет и старше**

сезоны ВЕСНА

период действия с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

2023 год

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 1

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах			Энергет. ценность	объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша из овсяных хлопьев молочная жидкая с сахаром	150	4,7	5,7	20,9	153,3	ТК 141/1 каша молочная с маслом				8,11	
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0					4,49	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					1,45	
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	сыр Голландский			25 (+/-5)%	5,80	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			11	10	49	330	12%	12%	13%	12%	70%	19,85
ОБЕД												
36	салат "Мазайка"	100	6,6	5,7	18,4	153,4	картофель, морковь, яйцо отварные, огурей свежий, кукуруза консерв.				13,24	
41	щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	8,7	8,0	134,9	В: 225/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана				11,78	
тбл.8	каша рисовая рассыпчатая	180	4,2	0,6	43,2	195,1	ТК 142/6, каша без молока, сахара и масла				4,79	
75	Котлета "Детская"	100	15,9	13,9	14,1	239,5	из говядины				37,11	
141	соус томатный	10,0	0,1	0,3	0,6	5,8					0,53	
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2					3,48	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6				30-35%	1,45	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					1,45	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37	30	125	911	41%	40%	33%	33%	111%	73,83
ИТОГО за 2 приема пищи:			53%	43%	46%	46%					93,68	

93,68

дополнительное питание

943	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5						
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	не менее 10%					
ИТОГО за полдник:			7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00

93,68

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 2

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	ТК 141/1 каша молочная с маслом					7,56
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	В: 200/4 чай/ лимон					1,92
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%					1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	6	5	48	259	7%	7%	13%	10%	68%	10,93
ОБЕД												
30	винегрет овощной	100	1,2	10,2	6,5	122,0	на огурцах консервированных					9,74
62	суп картофельный с крупой	250	7,6	9,6	14,8	172,6	В: 225/19/6 суповая часть/кура, крупа пшениная, сметана					11,50
92	картофельное пюре	180	4,2	5,5	23,7	161,1						14,31
510	биточки рыбные	100	15,1	7,2	14,1	181,5	из минтая+ горбуша 50/50					21,91
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5						1,94
268	соки фруктовые	180	1,0	0,2	25,5	107,9						8,46
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	30-35%					1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		863	33	35	105	864	36%	35%	28%	32%	108%	70,77
ИТОГО за 2 приема пищи:			43%	43%	40%	41%						81,70

дополнительное питание

100	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	не менее 10%					
200	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3						
ИТОГО за полдник:		300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00

81,70

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 3

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
119	каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,1	5,1	29,5	184,7	ТК 46/1 каша молочная с маслом и с сахаром				9,40	
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2					7,67	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%				1,45	
*	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	375	11	9	60	362	12%	12%	16%	13%	68%	18,52
ОБЕД												
70	салат "Летний"	100	1,9	10,9	5,5	128,0	картофель отварной, огурцы и помидоры свежие, яйцо вареное, лук репч., фасоль конс.				14,23	
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,1	8,2	17,4	171,0	В: 231/19 суповая часть/кура				11,32	
200	капуста, тушенная с мясом	280	16,8	29,2	14,6	386,6	С МЯСОМ СВИНИНЫ				42,36	
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3					3,70	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					1,45	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	30-35%				1,45	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	30	49	83	887	33%	32%	22%	33%	110%	74,51
ИТОГО за 2 приема пищи:			45%	62%	37%	46%						93,03

дополнительное питание												
943	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5						
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	не менее 10%					
	ИТОГО за полдник:	300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00
												93,03

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 4

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение суг. норм потребности в веществах				объем блюод	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша пшенинная молочная жидкая с сахаром	150	5,0	5,0	24,6	163,9	TK 141/1 каша молочная с маслом					7,69
945	чай с молоком	200	1,5	1,4	16,2	84,0						4,49
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%					1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	8	7	53	306	9%	9%	14%	11%	68%	13,63
ОБЕД												
44	салат "Космос"	100	5,5	14,2	5,3	170,7	картофель, морковь, яйцо отварные, лук репчатый					9,59
39	борщ с капустой и картофелем	250	6,4	6,7	11,3	130,4	В: 225/19/6 суповая часть/фарш гов./сметана					11,96
97	макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	40,4	194,2						2,89
637	птица отварная	120	14,7	13,9	0,6	184,3	голень куриная					24,87
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5						1,94
157	напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	14,7	59,3						2,29
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		903	37	38	93	858	41%	40%	24%	32%	113%	56,44

ИТОГО за 2 приема пищи:	50%	48%	38%	43%	70,07
--------------------------------	------------	------------	------------	------------	--------------

дополнительное питание

943	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5						
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	не менее 10%					
ИТОГО за полдник:		300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00

ИТОГО	70,07
--------------	--------------

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1, день 5

№ респ.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение суг. норм потребности в веществах			объем блюд	стоимость блюда, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			Энергет. ценность
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4	ТК 140/1 каша молочная с маслом				8,71	
54-34гн	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1					3,56	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%				1,45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	8	5	53	295	9%	9%	14%	11%	68%	13,71
ОБЕД												
34	салат из свежлы отварной	100	1,3	5,1	7,7	81,9					4,44	
48	суп крестьянский с крупой	250	6,4	8,8	8,8	138,8	В: 22,5/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана, крупа пшеничная				10,17	
176	Жаркое по-домашнему	200	15,7	27,1	18,1	377,5	С МЯСОМ СВИНИНЫ				42,24	
110	запеканка из творога	100	18,1	10,8	15,4	231,7					31,61	
б/н	повидло фруктовое	10	0,1	0,0	7,2	29,0					1,60	
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,0	11,7	47,3					3,09	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					1,45	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					1,45	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	45	52	89	1007	50%	49%	23%	37%	114%	96,05
ИТОГО за 2 приема пищи:			59%	63%	37%	48%						109,76
дополнительное питание												
943	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5						
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	не менее 10%					
ИТОГО за полдник:		300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:												109,76

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.-норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,1	4,4	21,5	142,2	ТК 141/1 каша молочная с маслом					
148	кофейный напиток	200	3,6	3,3	18,6	119,2						7,56
б/н	Хлеб пшеничный	2,5	1,9	0,2	12,3	58,6						7,67
6	сыр порциями	10	2,6	2,7	0,0	34,5	сыр Голландский 25 (+/-5)%					1,45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		385	12	11	52	354	14%	13%	14%	13%	70%	22,48
ОБЕД												
34	салат "Здоровье"	100	2,2	5,1	7,5	84,0	свекла, морковь отварные, горошек консерв					8,08
197	рассольник Петербургский	250	7,8	9,5	15,6	175,8	В: 225/19/6 суповая часть/отварная кура/сметана, перловка					17,01
92	картофельное пюре	180	4,2	5,5	23,7	161,1	выход: 50/50 отварной рыбы/ соус с овощами, горбуша					14,31
84	рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,9	4,9	3,1	96,1						45,08
268	соки фруктовые	180	1,0	0,2	25,5	107,9						8,46
б/н	Хлеб пшеничный	2,5	1,9	0,2	12,3	58,6						1,45
б/н	Хлеб ржаной	2,5	1,7	0,3	8,4	42,7						1,45
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	29	26	96	726	32%	31%	25%	27%	108%	95,85
ИТОГО за 2 приема пищи:			45%	40%	39%	40%						118,33
дополнительное питание												
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5	не менее 10%					
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3						
ИТОГО за полдник:		300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00
												118,33

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 3

№ рецеп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах			объем блюд	стоимость блюда, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			Энергет. ценность
ЗАВТРАК												
тбл.8	каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	150	5,0	5,0	24,6	163,9	ТК 141/1 каша молочная с маслом					
146	чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,1	57,9	В: 200/4 чай/ лимон					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	2,5 (+/-5)%					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	7	5	51	280	8%	8%	13%	10%	68%	11,06
ОБЕД												
41	салат "Удмуртский"	100	3,5	7,2	7,2	107,8	картофель отв., яйцо отв., томаты свежие, лук репчатый					
47	суп картофельный с бобовыми	250	9,3	8,4	16,7	178,6	В: 231/19 суповая часть/отварная кура					
тбл.8	каша пшеничная вязкая	180	6,6	5,4	31,2	199,7	ТК 140/2 каша на молоке с маслом без сахара					
619	тефтели	100	14,3	13,1	13,2	221,6	говядины (фарша говяжьего) с рисом					
б/н	масло сливочное топленое	3,0	0,0	1,9	0,0	17,5						
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2						
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6						
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	30-35%					
ИТОГО ЗА ОБЕД:		883	38	37	109	908	42%	41%	28%	33%	110%	78,84
ИТОГО за 2 приема пищи:			50%	46%	42%	44%						89,90
дополнительное питание												
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5						
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	не менее 10%					
ИТОГО за полдник:		300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00
												89,90

Сезон: ВЕСНА

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 2, день 5

№ реп.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут. норм потребности в веществах				объем блюд	стоимость блюда, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность		
ЗАВТРАК												
Тбл.8	каша гречневая молочная вязкая с сахаром	150	6,1	5,2	25,9	174,4	ТК 140/1 каша молочная с маслом				8,71	
54-34тп	чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	15,1	62,1					3,56	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	25 (+/-5)%				1,45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		375	8	5	53	295	9%	9%	14%	11%	68%	13,71
ОБЕД												
28	салат картофельный с фасолью	100	1,3	6,2	6,7	87,7	картофель отв., фасоль конс., огурцы консерв., лук репч.				14,79	
60	уха со взбитым яйцом	250	6,5	2,0	13,2	96,6	уха из горбуши на растительном масле				18,13	
601	плов	200	15,4	26,8	48,4	495,2	с мясом свинины				30,23	
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,0	11,7	47,3					3,09	
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	30-35%				1,45	
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					1,45	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	27	36	101	828	30%	29%	26%	30%	100%	69,14

ИТОГО за 2 приема пищи:	39%	45%	40%	41%	82,86
--------------------------------	------------	------------	------------	------------	--------------

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ												
	мучное кулинарное изделие	100	7,0	13,1	55,3	367,5						
943	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3	не менее 10%					
ИТОГО за полдник:		300	7	13	69	425	8%	8%	18%	16%	86%	0,00

ИТОГО за 2 приема пищи:	82,86
--------------------------------	--------------