УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя
общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района
Омской области»
_____ Т.В. Сивирина
Приказ № 25
от «13 » января 2021г.

20-дневное меню
5-11 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Петровская средняя общеобразовательная школа №2»

Татьяна Сивирина

Подписано цифровой подписью: Татьяна Сивирина
Дата: 2021.01.27 10:36:23 +07'00'

2021 г.

Примерное цикличное 20-дневное меню на 5-11 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя первая						
	понедельник					
1	Хлеб с маслом 105	30/10	2,36	7,49	14,74	137,5
2	Чай с сахаром 462 (1008) 3 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Каша пшенная жидкая с маслом 220 (417) 3 1999	220	7,4	4,4	47,8	282,2
За 1 день			9,76	11,89	73,04	459,1
	вторник					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180/10	6,3	5,22	47,34	254,52
2	Котлета 608 III 2008г.	100	13,4	10,0	9,4	224,2
3	Соус томатный 410 (848) 31999	50	0,99	7,02	4,51	78,83
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
5	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 2 день			29,47	29,18	86,36	756,35
	среда					
1	Гречка отварная с маслом 213 (405) 3 1999г.	180	16,74	3,96	79,74	430,56
2	Гуляш из куриной грудки 632 III 1982г.	80	21,28	14,72	9,6	390,4
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
4	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 3 день			46,8	25,62	114,45	1019,76
	четверг					
1	Плов 601 3 2008г.	200	15,2	13,2	33,4	394,8
2	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 4 день			23,07	25,55	63,38	656,9
	пятница					
1	Картофельное пюре 299 III 2008г.	180	18,0	64,8	40,68	836,1
2	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 5 день			55,08	90,52	96,93	1364,76

Примерное цикличное 20-дневное меню на 5-11 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя вторая						
	понедельник					
1	Хлеб с маслом и сыром 8	30/10/25	8,86	14,19	14,74	225,5
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Каша рисовая жидкая на свежем молоке 220 (417) III 1999	200	3,0	12,0	46,2	301,2
За 1 день			11,86	26,19	71,44	566,1
	вторник					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180/10	6,3	5,22	47,34	254,52
2	Котлета 608 III 2008г.	100	13,4	10,0	9,4	224,2
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/ 15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 2 день			27,57	27,57	86,72	740,82
	среда					
1	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	200	23,0	15,38	46,18	565,88
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 3 день			31,78	22,32	71,29	764,68
	четверг					
1	Рис отварной 682 3 2008г.	150/10	4,35	6,6	30,2	197,4
2	Гуляш 632 III 1982г.	100	26,6	18,4	12,0	488,0
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/ 15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с колбасой п/к13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 4 день			38,82	37,35	72,18	947,5
	пятница					
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	180/20	27,36	15,624	36,312	463,044
2	Булочка	100	8,0	9,5	56,0	340,0
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 5 день			35,36	25,124	102,812	842,444

Примерное цикличное 20-дневное меню на 5-11 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя третья						
	понедельник					
1	Каша геркулесовая с маслом 215(411) 3 1999г.	200	5,2	12,2	55,2	348,8
2	Хлеб с маслом 105	30/10	2,36	7,49	14,74	137,5
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 1 день			7,56	19,69	80,44	525,7
	вторник					
1	Запеканка картофельная с мясом 680 III 1981г.	250	17,25	17,75	85,88	431,5
2	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 2 день			26,03	24,69	110,99	630,3
	среда					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180/10	6,3	5,22	47,34	254,52
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Гуляш 632 III 1982г.	100	26,6	18,4	12,0	488,0
4	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
За 3 день			40,77	35,97	89,32	1004,62
	четверг					
1	Гречка отварная с маслом 213 (405) 3 1999г.	180	16,74	3,96	79,74	430,56
2	Котлета 608 III 2008г.	100	13,4	10,0	9,4	224,2
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
5	Соус томатный 410 (848) 3 1999г.	50	0,99	7,02	4,51	78,83
За 4 день			39,91	27,92	118,76	932,39
	пятница					
1	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
2	Плов 601 3 2008г.	200	15,2	13,2	33,4	394,8
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	10,5	39,4
За 5 день			23,07	25,55	63,38	656,9

Примерное цикличное 20-дневное меню на 5-11 классы

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя четвертая						
	понедельник					
1	Хлеб с маслом 105	30/10	2,36	7,49	14,74	137,5
2	Каша ячневая вязкая 215 (411) II 1999г.	220	18,92	9,46	137,72	769,12
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	30,0	112,57
За 1 день			21,28	16,95	182,46	1019,19
	вторник					
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180/10	6,3	5,22	47,34	254,52
2	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
3	Хлеб с колбасой п/к 13	40/30	7,87	12,35	19,48	222,7
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	30,0	112,57
За 2 день			42,47	36,35	127,96	919,65
	среда					
1	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	200	23,0	15,38	46,18	565,88
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	30,0	112,57
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
За 3 день			39,91	27,92	138,26	1005,56
	четверг					
1	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
2	Картофельное пюре 299 III 2008г.	180	18,0	64,8	40,68	836,1
3	Рыба с/м запеченная 488 III 2008г.	100	21,9	12,2	3,9	211,2
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2/15	0,0	0,0	30,0	112,57
За 4 день			48,68	83,94	89,19	1319,27
	пятница					
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	180/20	27,36	15,624	36,312	463,044
2	Булочка	100	8,0	9,5	56,0	340,0
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200/15	0,0	0,0	30,0	112,57
За 5 день			35,36	25,124	122,312	915,614
Итого за 20 дней			634,61	645,418	1961,674	17047,608

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
   Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год.
2. Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Я.Е. Будягина, 1961г.

Технологические карты прилагаются.