

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя
общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района
Омской области»

Т.В. Сивирина

Приказ № 143

от « 09 » августа 2021 г.

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

2021 г.

Примерное циклическое 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	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Каша пшеничная жидкая с маслом 220 (417) 3 1999	220	7,4	4,4	47,8	282,2
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день		560	9,76	11,89	73,04	459,1
вторник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180	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) 3 1999	50	0,99	7,02	4,51	78,83
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2	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		587	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.	100	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	0,0	0,0	10,5	39,4
5	Кукуруза консервированная	30	0,5	-	2,75	12,5
За 3 день		565	46,8	25,62	114,45	1019,76
четверг						
1	Плов 601 3 2008г.	250	15,2	13,2	33,4	394,8
2	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200/2	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Овощи свежие в нарезке	80				
За 4 день		560	20,28	15,98	75,47	772,2
пятница						
1	Картофельное пюре 299 III 2008г.	200	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	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		555	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	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Каша рисовая жидкая на свежем молоке 220 (417) III 1999	220	3,0	12,0	46,2	301,2
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день		585	11,86	26,19	71,44	566,1
вторник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180	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	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб с сыром	30/25	2,28	0,28	15,57	73
5	Кукуруза консервированная	30	0,5	-	2,75	12,5
За 2 день		565	22,48	15,5	85,56	768,62
среда						
1	Рис отварной 682 3 2008г.	180	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	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	73
5	Овощи свежие в нарезке	80				
За 3 день		590	36,03	27,78	84,27	1062,8
четверг						
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	0,0	0,0	10,5	39,4
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 4 день		555	31,78	22,32	71,29	764,68
пятница						
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	220/20	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	0,0	0,0	10,5	39,4
За 5 день		540	35,36	25,124	102,812	842,444

Примерное циклическое 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.	220	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	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день		560	7,56	19,69	80,44	525,7
вторник						
1	Запеканка картофельная с мясом 680 III 1981г.	220	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	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Овощи свежие в нарезке	80				
За 2 день		555	26,03	24,69	110,99	630,3
среда						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	180	6,3	5,22	47,34	254,52
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	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 сыром	30/25	2,28	0,28	15,57	238
5	Кукуруза консервированная	30	0,5	-	2,75	12,5
За 3 день		565	37,98	26,4	101,41	1119,92
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	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		587	39,91	27,92	118,76	932,39
пятница						
1	Хлеб	30	2,28	0,28	15,57	238
2	Плов 601 3 2008г.	200	15,2	13,2	33,4	394,8
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,0	0,0	10,5	39,4
4	Кукуруза консервированная	30	0,5	-	2,75	12,5
5	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 5 день		560	17,98	13,48	62,22	684,7

Примерное циклическое 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) П 1999г.	220	18,92	9,46	137,72	769,12
3	Чай с сахаром 462 (1008) П 1999г.	200	0,0	0,0	30,0	112,57
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 1 день		560	21,28	16,95	182,46	1019,19
вторник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) П 1999г.	180	6,3	5,22	47,34	254,52
2	Мясо куриное запечённое 149 П 2008г.	100	28,30	18,78	31,14	329,86
3	Чай с лимоном 462 (1008) П 1999г.	200/2	0,0	0,0	30,0	112,57
4	Хлеб с сыром	30/25	2,28	0,28	15,57	238
5	Кукуруза консервированная	30	0,5	-	2,75	12,5
За 2 день		565	39,68	26,78	140,05	1034,95
среда						
1	Жаркое по-домашнему 590 П 2008г.	200	23,0	15,38	46,18	565,88
2	Чай с сахаром 462 (1008) П 1999г.	200	0,0	0,0	30,0	112,57
3	Хлеб с сыром 8	30/25	8,78	6,94	14,61	159,4
4	Фрукт	100	0,5	-	10,0	90,0
За 3 день		555	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 П 2008г.	200	18,0	64,8	40,68	836,1
3	Рыба с/м запеченная 488 П 2008г.	100	21,9	12,2	3,9	211,2
4	Чай с лимоном 462 (1008) П 1999г.	200	0,0	0,0	30,0	112,57
За 4 день		555	48,68	83,94	89,19	1319,27
пятница						
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) З 1999г.	220/20	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) П 1999г.	200	0,0	0,0	30,0	112,57
За 5 день		540	35,36	25,124	122,312	915,614
Итого за 20 дней		11264	613,27	582,99	2007,71	17564,40

1. Сборник рецептов 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.