

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Школьное питание"
 Колеватов Е.С.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ д. Аксакиур
 Малопургинского района
 Ушаков А.П.



1 нед.	БЛЮДО	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
завтрак	каша						
	напиток						
обед	закуска	салат из свежей капусты	салат из свеклы	салат из св овощей (капуста, морковь,огурец)	винегрет	салат из свежей капусты	салат из свеклы отварной
	суп	суп с вермишелью	уха	щи	рассольник	борщ	суп с крупой
	гарнир	каша пшеничная	макронные изделия отварные	картофельное пюре	каша рисовая	каша гречневая	
	рыба						плов
	мясо	котлета	тефтели 2-вариант		шницель		
	птица			фрикадельки Петушок		гуляш из птицы	
	напиток	чай с сахаром	чай с лимоном	компот из с/фруктов	компот из яблок	компот из с/фруктов	чай с лимоном
	доп.питание						
2 нед.	БЛЮДО	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
завтрак	каша						
	напиток						
обед	закуска	салат из свежей капусты	салат из св овощей (капуста, морковь,огурец)	нарезка огурцы	салат из свежей капусты	винегрет	салат из св овощей (капуста, морковь,огурец)
	суп	крестьянский с крупой	суп гороховый	борщ с картофелем	токмач (суп-лапша)	рассольник	суп с клецками
	гарнир	рис припущенный	картофельное пюре	каша пшеничная		макронные изделия отварные	каша гречневая
	мясо	гуляш		колобки мясо-картофельные	рагу из овощей и мяса	биточки особые	котлете Загадка
	рыба		суфле из рыбы				
	птица						
	напиток	компот из яблок	чай с сахаром	чай с лимоном	компот из с/фруктов	напиток из шиповника	чай с сахаром
	доп.питание						

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Колеватов Е.С. _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ д. Аксакур

Малопургинского района

Ушаков А.П.



Основное двухнедельное циклическое меню
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше

МОУ СОШ д. Аксакур Малопургинского района

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0.87	1.45	3.60	6.00	5.04	8.40	56.04	93.40
	46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.32	2.90	2.00	2.50	16.80	21.00	94.48	118.10
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3.15	3.78	6.30	7.56	19.65	23.58	147.90	177.48
	451/2004г	Котлета	90	100	14.31	15.90	12.96	14.40	14.40	16.00	231.48	257.20
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.07	0.07	0.00	0.00	11.10	11.10	44.67	44.67
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	25.36	28.74	25.48	31.08	94.69	107.78	709.51	825.79	
ВТОРНИК	ОБЕД											
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0.84	1.40	3.66	6.10	4.58	7.63	54.61	91.02
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10.80	13.50	2.88	3.60	10.00	12.50	109.12	136.40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5.25	6.30	6.15	7.38	35.25	42.30	217.35	260.82
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5.70	6.33	13.19	14.65	9.50	10.55	179.43	199.37
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0.78	1.04	2.88	3.84	2.82	3.76	40.32	53.76
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.10	40.10
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	28.31	33.51	29.48	36.29	99.34	113.94	775.88	916.41	
СРЕДА	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0.36	0.60	4.26	7.10	1.80	3.00	46.98	78.30
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.60	2.00	3.44	4.30	8.00	10.00	69.36	86.70

	9/2/2008г	картофельное пюре	150	180	3.15	3.78	0.75	8.10	21.90	20.28	100.95	173.14
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	100	12.87	14.30	15.39	17.10	8.55	9.50	224.19	249.10
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0.78	1.04	2.88	3.84	2.82	3.76	40.32	53.76
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	83.70	83.70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
		ИТОГО ОБЕД:	790	930	24.00	26.96	33.44	41.16	90.87	100.34	760.44	879.64
ЧЕТВЕРГ		ОБЕД										
	30/2008г	Винегрет овощной	60	100	0.78	1.30	5.94	9.90	5.04	8.40	76.74	127.90
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2.10	2.63	4.08	5.10	10.60	13.25	87.52	109.40
	218/2021г	Каша рисовая вязкая (гарнир)	150	180	2.33	2.79	3.05	3.65	24.45	29.34	134.51	161.41
	451/2004г	Шницель	90	100	14.31	15.90	12.96	14.40	14.40	16.00	231.48	257.20
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0.78	1.04	2.88	3.84	2.82	3.76	40.32	53.76
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0.10	0.10	0.10	0.10	11.10	11.10	45.70	45.70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
		ИТОГО ОБЕД:	790	930	25.04	28.40	29.63	37.61	96.11	109.55	751.21	890.31
ПЯТНИЦА		ОБЕД										
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0.87	1.45	3.60	6.00	5.04	8.40	56.04	93.40
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.60	2.00	4.16	5.20	10.48	13.10	85.76	107.20
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.51	11.34	6.36	8.48	37.70	50.26	242.04	322.72
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	100	100	9.50	9.50	11.07	11.07	2.20	2.20	146.43	146.43
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	83.70	83.70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	40	3.42	3.04	0.36	0.32	22.14	19.68	105.48	93.76
		ИТОГО ОБЕД:	775	910	26.10	29.53	25.95	31.47	105.68	121.76	760.63	888.39
СУББОТА		ОБЕД										
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0.84	1.40	3.66	6.10	4.58	7.63	54.61	91.02
	114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	2.22	2.78	2.82	3.53	7.84	9.80	65.62	82.03
	492/2004г	Плов из птицы	230	250	18.63	20.25	18.17	19.75	41.63	45.25	404.57	439.75
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.0	0.00	15.20	15.20	62.00	62.00
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
		ИТОГО ОБЕД:	750	860	26.63	29.37	25.27	30.00	96.95	105.58	721.74	809.74

Неделя: первая, третья

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ № 1 Аксаитур
Малопургинского района
Ушаков А.П.



День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0.87	1.45	3.60	6.00	5.04	8.40	56.04	93.40
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2.08	2.60	4.24	5.30	11.44	14.30	92.24	115.30
	94/2008г	Рис припущенный	150	180	3.45	4.14	5.55	6.66	35.10	42.12	204.15	244.98
	63/2008г	Гуляш	90	100	10.80	12.00	21.60	24.00	4.50	5.00	255.60	284.00
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0.10	0.10	0.10	0.10	11.10	11.10	45.70	45.70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
		ИТОГО ОБЕД:	760	890	21.94	24.93	35.71	42.68	94.88	108.62	788.67	918.32
ВТОРНИК	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0.36	0.60	4.26	7.10	1.80	3.00	46.98	78.30
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.96	6.20	4.48	5.60	17.84	22.30	131.52	164.40
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3.15	3.78	6.75	8.10	21.90	26.28	160.95	193.14
	171/2013г	Суфле из рыбы	90	100	14.19	15.76	8.24	9.15	3.70	4.11	145.67	161.85
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0.78	1.04	2.88	3.84	2.82	3.76	40.32	53.76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.07	0.07	0.00	0.00	11.10	11.10	44.67	44.67
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	28.14	32.09	27.23	34.41	86.86	98.25	705.04	831.06	
СРЕДА	ОБЕД											
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0.42	0.70	0.06	0.10	1.14	1.90	6.78	11.30
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1.88	2.35	3.62	4.53	7.64	9.55	70.66	88.33
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3.15	3.78	6.30	7.56	19.65	23.58	147.90	177.48
74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8.01	8.90	18.27	20.30	8.01	8.90	228.51	253.90	

141/2008г	Соус томатный	40	50	1.04	1.30	3.84	4.80	3.76	4.70	53.76	67.20
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.0	0.00	15.20	15.20	62.00	62.00
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	40	3.42	3.04	0.36	0.32	22.14	19.68	105.48	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	805	940	19.82	21.97	32.75	37.91	85.56	91.53	716.27	795.15
ОБЕД											
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0.87	1.45	3.60	6.00	5.04	8.40	56.04	93.40
50/2008г	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	250	10.96	13.70	8.00	10.00	17.44	21.80	185.60	232.00
322/2021г	Рагу из овощей и мяса	240	280	16.32	19.04	16.32	19.04	16.32	19.04	277.44	323.68
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.60	0.60	0.10	0.10	20.10	20.10	83.70	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	33.39	39.43	28.64	35.76	86.6	97.04	737.72	867.72
ОБЕД											
30/2008г	Винегрет овощной	60	100	0.78	1.30	5.94	9.90	5.04	8.40	76.74	127.90
100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2.10	2.63	4.08	5.10	10.60	13.25	87.52	109.40
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5.25	6.30	6.15	7.38	35.25	42.30	217.35	260.82
452/2004г	Биточки особые	90	100	12.15	13.50	18.90	21.00	8.91	9.90	254.34	282.60
496/2021г	Напиток из подов шиповника	200	200	0.68	0.68	0.28	0.28	18.97	18.97	81.13	81.13
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	25.60	29.05	35.97	44.28	106.47	120.52	852.02	996.79
ОБЕД											
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0.36	0.60	4.26	7.10	1.80	3.00	46.98	78.30
115/2021г	Суп картофельный с клецками	200	250	3.20	4.00	2.80	3.50	7.56	9.45	68.24	85.30
202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8.51	10.21	6.36	7.63	37.70	45.23	242.04	290.45
76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	12.51	13.90	9.54	10.60	10.62	11.80	178.38	198.20
141/2008г	Соус томатный	40	50	1.04	1.30	3.84	4.80	3.76	4.70	53.76	67.20
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0.07	0.07	0.00	0.00	11.10	11.10	44.67	44.67
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1.60	1.60	0.30	0.30	8.02	8.02	41.18	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3.04	3.04	0.32	0.32	19.68	19.68	93.76	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	800	940	30.32	34.71	27.42	34.25	100.24	112.98	769.01	899.05

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

Список литературы

2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)