



Согласовано:  
Директор МКОУ «ООШ с.Псемен»  
Нисеунова А.М.  
09.01.2024



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
Хубиева Т.Т.  
09.01.2024

Примерное двухнедельное меню  
МКОУ «ООШ с.Псемен» на период 2023-2024 учебного года  
для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник ДЕНЬ 1					
	Обед					
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	
377	Чай с лимоном	7/15/200	5,13	1,88	7,38	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	
309	Макароны отварные со слив. маслом	150	5,51	4,51	26,4	
288	Курица (мясо) отварная	100	23,48	25,82	0,48	
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>45,28</b>	<b>80,89</b>	<b>79,84</b>	
					<b>552,25</b>	
					<b>62</b>	
					<b>137,94</b>	
					<b>168,45</b>	
					<b>328</b>	
					<b>1248,64</b>	

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ 2					
	Обед					
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	
268	Котлета из м/г. с/с	100	9,37	11,57	9,15	
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	28,84	
					<b>103,75</b>	
					<b>137,25</b>	
					<b>184,5</b>	
					<b>137,94</b>	

342	Компот из свежих фруктов	200	3,36	0,66	28,84	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>20,95</b>	<b>22,61</b>	<b>98,19</b>	<b>701,38</b>

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда ДЕНЬ 3					
	Обед					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	96
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
295	Биточки из мяса птицы	100	13,77	26,46	13,91	349
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	24,84	137,94
342	Компот из свежих фруктов	200	3,36	0,66	24,84	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>30,67</b>	<b>38,85</b>	<b>111,37</b>	<b>964,63</b>

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 4					
	Обед					
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,01	5,06	3,8	111
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>19,32</b>	<b>15,67</b>	<b>76,97</b>	<b>537,94</b>

Номер реп.	Наименование блюд		Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Пятница ДЕНЬ 5	Обед		Б	Ж	У	
119	Суп гороховый		250	7,8	48,02	15,94	552,25
291	Плов из птицы		200	12,71	7,85	26,8	229
346	Компот из фруктов		200	0,32	0,08	22,88	116,6
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>24,19</b>	<b>56,61</b>	<b>95,26</b>	<b>1035,79</b>

Номер реп.	Наименование блюд		Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Понедельник ДЕНЬ 6	Обед		Б	Ж	У	
82	Борщ с картофелем и капустой		250	1,8	4,92	10,93	103,75
309	Макароны отварные с маслом		150	5,51	4,51	26,4	168,45
346	Компот из свежих фруктов		200	0,45	0,1	34	141,2
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной		60	3,36	0,66	29,84	137,94
290/331	Курица, тушенная в соусе смет. с томат		100	11,65	11,66	3,51	166
	<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>22,77</b>	<b>21,85</b>	<b>104,68</b>	<b>717,34</b>

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник ДЕНЬ 7 Обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
259	Жаркое по-домашнему из говядины	195	16,2	18,09	16,58	259
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>705</b>	<b>22,37</b>	<b>21,78</b>	<b>78,87</b>	<b>577,19</b>

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг ДЕНЬ 9 Обед					
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	96
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25
377	Чай с лимоном	15/7/200	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	1/60	3,36	0,66	29,84	137,94
279	Тефтели (из говядины. Паровые)	100	7,46	8,29	94,44	142
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>15,59</b>	<b>18,93</b>	<b>169,05</b>	<b>575,19</b>

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница ДЕНЬ 10					
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	169,45
342	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	21,88	116,8
пр	Хлеб пшеничный, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>22,6</b>	<b>21,86</b>	<b>89,37</b>	<b>679,94</b>

При составлении примерного двухнедельного меню использованы: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технологических нормативов».

Авторы и разработчики сборника: Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

Составила: Зав. производством

Т.Т. Хубиева

