

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ «Варгатерская ООШ»  
«Варгатерская» /Ушакова А.Н./  
« 02 » Октябрь 20 23 г  
Приказ № 20-17



**МЕНЮ**  
для детей 12-18 лет  
**МБОУ «ВАРГАТЁРСКАЯ ООШ»**

(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи плюс, 2015)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность порции	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша из пшена и риса на молоке с маслом или Каша манная молочная жидкая с маслом	250/10	3,30	8,60	23,20	183	175
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377
	Манник со сг.молоком/джемом или Пудинг из творога запеченный	60/20 150/20	6,2/1,42	2,4/1,00	45,9/11,04	219	222
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>590 680</b>	<b>14,61 34,73</b>	<b>12,4 21,73</b>	<b>109,06 117,79</b>	<b>537 629</b>
<b>День 2</b>							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200/10	5,1	7,50	28,5	202	309
	Тефтели с соусом или Печень в соусе	100/20 100	7,8	8,7	10,2	671	278
	Какао с молоком или Снежок	200	13,5	9,2	1,3	171,2	261
	Салат из свёклы или Винегрет	100	3,8	0,7	26,0	125	382
	Хлеб пшеничный	50	3	2,5	11	331	ПП
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>680 670</b>	<b>21,16 26,36</b>	<b>22,3 25,8</b>	<b>95,82 69,02</b>	<b>1181 895,2</b>
<b>День 3</b>							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	4,90	11,75	233	82

	или Суп картофельный с рыбными консервами		8,45	8,3	13,13	175	140	
	Кисель или Напиток Витоша	200	0,16	0,1	27,5	121	350	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП	
	Калач сметанный или Пирог Зебра Шарлотка с яблоком	60 80	1,7 6,7 3,6	2,26 12,2 4,6	3,1 51,3 31,6	83 343 174,7	456 ПП	
Итого за завтрак		<b>610</b> <b>630</b>	<b>6,85</b> <b>18,47</b> <b>15,37</b>	<b>7,66</b> <b>21</b> <b>13,4</b>	<b>61,67</b> <b>111,25</b> <b>91,55</b>	<b>550</b> <b>732,3</b> <b>564</b>		
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.90	4.10	39.84	232	302	
	Котлеты, биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268	
	Компот из с/ф или свежих яблок	200	1,16	0,30	47,26	196	349	
			0,16	0,16	23,88	98	342	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП	
Итого за завтрак		<b>570</b>	<b>29,72</b> <b>28,72</b>	<b>29</b> <b>28,86</b>	<b>120,74</b> <b>97,36</b>	<b>865</b> <b>767</b>		
<b>День 5</b>								
Завтрак	Пюре картофельное	200	3,1	2,33	19,13	130	312	
	Ленивые голубцы с соусом или Курица в соусе	100/20	7,4	8,9	6,1	234	287	
			7,4	8	9,5	288	290	
	Огурчик консервированный или Салат из свежих огурцов	30 100	0,2 0,8	0,1 6,1	2 2,4	10 67,3	10 13	ПП
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	389	

	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	ПР
Итого за завтрак		<b>700</b>	<b>14,86</b> <b>15,46</b>	<b>18,03</b> <b>17,13</b>	<b>69,15</b> <b>72,95</b>	<b>555</b> <b>656,3</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом или кукурузная	250/10	6,10	4,00	36,96	208	173
	Суп молочный с вермишелью и маслом		8,1 4,98	11,26 8,13	39 4,68	289,5 122	184 304
	Блинчики с молоком сгущ или Королевская ватрушка	80/20 100	5,5 28,9	4,23 15,8	30,04 79,5	173 571	399 ПР
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за завтрак		<b>610</b>	<b>15,29</b> <b>17,29</b> <b>37,59</b>	<b>8,63</b> <b>15,89</b> <b>24,33</b>	<b>95,92</b> <b>97,96</b> <b>113,10</b>	<b>516</b> <b>597,5</b> <b>828</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Рис отварной или Плов	200 300	3,7 16,9	5,42 20,27	36,7 17,3	210 321	304 291
	Гуляш из курицы	100	14,55	16,8	2,9	221	260
	Салат витаминный	100	15,7	60,2	87,9	167	49
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,7	29,20	155	379
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>40,71</b> <b>53,91</b>	<b>85,52</b> <b>100,37</b>	<b>176,02</b> <b>156,62</b>	<b>846</b> <b>957</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	300	9,83	8,9	16,8	170	102
	Суп-лапша		3,4	3	15,7	284	113

	домашняя						
	Кисель	200	0,16	0,1	27,5	121	350
	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблоком	80	1,8	2,05	16,6	111	406
	Гренки	50	1,7	0,2	11,16	53	371
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП
Итого за завтрак		<b>630</b> <b>600</b>	<b>14,95</b> <b>8,42</b>	<b>11,45</b> <b>3,7</b>	<b>80,22</b> <b>73,68</b>	<b>495</b> <b>551</b>	

**День 9**

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.90	4.10	39.84	232	302
	Котлета , биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268
	Компот из с/ф или свежих яблок, напиток	200	1,16	0,30	47,26	196	349
	Хлеб пшеничный	50	0,16	0,16	23,88	98	342
Итого за завтрак		<b>570</b>	<b>27,57</b> <b>29,66</b>	<b>30,86</b> <b>35,01</b>	<b>93,36</b> <b>100,83</b>	<b>865</b> <b>767</b>	

**День 10**

Завтрак	Пюре картофельное	200	3,1	2,33	19,13	110	312
	Капуста тушеная с мясом	100	4,35	12	24,75	258	321
	Запеканка картофельная с мясом	300	15,9	11,7	3,1	292,36	284
	или Макаронник с мясом		11,7	11,2	12,38	221,62	
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком или	100	2	6	9	140	43

	Салат из горошка зеленого	60	3,0	5,2	6,3	84	10
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	389
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП
Итого за завтрак		<b>710</b>	<b>13,61</b>	<b>20,93</b>	<b>92,4</b>	<b>688</b>	
		<b>810</b>	<b>27,41</b>	<b>17,5</b>	<b>48,92</b>	<b>556</b>	
			<b>23,21</b>	<b>17</b>	<b>58,2</b>	<b>485,62</b>	