

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ №9»

 Парилова Т.В.

«22» 12 2022 г.



Основное (организованное) двухнедельное меню
для обучающихся Муниципального общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9»
(возрастная группа 12 лет и старше)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	256/2013
	чай с лимоном	200	0,43	0,00	15,47	64,44	494/2013
	пицца школьная	100	9,89	8,59	30,11	239,05	549/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300/2013
Итого за завтрак			27,62	25,45	107,00	770,00	
Обед	салат из свежих огурцов	100	0,90	10,10	2,82	105,70	17/2013
	суп картофельный с бобовыми	250	10,73	8,66	20,79	204,28	144//2013
	макаронные изделия отварные	180	6,68	7,43	40,66	256,46	291/2013
	сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	12,86	18,05	0,00	213,89	395/2013
	соус томатный	50	0,62	2,03	3,98	37,14	453/2013
	чай с сахаром	200	0,39	0,00	15,33	62,86	493/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112/2013
Итого за обед			36,12	47,03	116,46	1037,04	
Итого за день			63,74	72,48	223,46	1807,04	
День 2							
Завтрак	запеканка из творога	150	26,96	18,58	23,46	374,07	313/2013
	молоко сгущеное	50	3,49	4,12	26,92	159,08	481/2013
	кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	16,95	103,50	501/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	112/2013
Итого за завтрак			38,20	25,69	98,51	789,36	
Обед	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,62	10,08	9,56	136,41	4/2013
	щи из свежей капусты с картофелем	250	6,60	9,12	9,14	145,86	142/2013
	картофельное пюре	180	3,84	7,77	25,52	187,79	429/2013
	котлеты припущенные куриные	100	13,31	15,10	9,04	224,88	412/2013
	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	518/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112/2013
Итого за обед			30,28	42,92	106,23	935,07	
Итого за день			68,48	68,61	204,74	1724,43	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 3							
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	8,13	27,86	205,11	268/2013
	чай с лимоном	200	0,43	0,00	15,47	64,44	494/2013
	булочка домашняя	100	10,80	14,93	47,86	369,73	564/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
Итого за завтрак			19,80	23,42	114,27	748,99	
Обед	салат из свеклы отварной	100	1,41	5,10	8,26	84,39	50/2013
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,55	6,98	19,97	173,05	147/2013
	плов из отварной птицы	250	18,57	27,58	43,77	497,47	406/2013
	чай с сахаром	200	0,39	0,00	15,33	62,86	493/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	пицца школьная	100	9,89	8,59	30,11	239,05	549/2013
	мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112/2013
Итого за обед			42,15	48,81	148,02	1204,53	
Итого за день			61,95	72,23	262,29	1953,52	
День 4							
Завтрак	омлет натуральный	200	11,33	18,15	2,95	220,58	301/2013
	какао с молоком	200	4,83	3,88	30,74	178,87	497/2013
	крендель с сахаром	75	5,27	9,65	44,60	285,92	555/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112/2013
Итого за завтрак			25,37	32,34	111,67	842,08	
Обед	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,89	6,20	8,23	96,62	73/2013
	суп картофельный с фрикадельками	250	9,94	9,06	17,59	191,74	149/2013
	рис отварной	180	4,40	7,10	46,11	265,98	414/2013
	котлеты, биточки, шницеля	100	14,46	16,91	15,81	272,96	381/2013
	соус томатный	50	0,62	2,03	3,98	37,14	453/2013
	напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,07	82,74	520/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
Итого за обед			34,95	41,70	134,87	1056,89	
Итого за день			60,32	74,04	246,54	1898,97	
День 5							
Завтрак	каша "Дружба"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	260/2013
	чай с сахаром	200	0,39	0,00	15,33	62,86	493/2013
	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300/2013
	бутерброд с сыром	20/5/20	5,99	9,88	10,08	154,25	90/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112/2013
Итого за завтрак			21,62	25,24	85,39	660,82	

1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	винегрет овощной	100	1,30	10,18	7,37	127,23	76/2013
	борщ с капустой и картофелем	250	6,70	9,09	12,96	161,22	128/2013
	картофельное пюре	180	3,84	7,77	25,52	187,79	429/2013
	тефтели из говядины с рисом	100	15,00	13,80	7,00	208,00	390/2013
	соус томатный	50	0,62	2,03	3,98	37,14	453/2013
	чай с сахаром	200	0,39	0,00	15,33	62,86	493/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112/2013
Итого за обед			31,79	43,53	105,54	940,95	
Итого за день			53,41	68,77	190,93	1601,77	
Среднее значение за период			61,58	71,23	225,59	1797,15	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,59	7,77	37,14	249,51	267/2013
	кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	16,95	103,50	501/2013
	сосиска в тесте	100	10,35	14,37	31,15	295,09	548/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
		яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			25,19	25,33	118,12	804,81	
Обед	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,00	11,38	10,57	156,70	65/2013
	суп картофельный с бобовыми	250	10,73	8,66	20,79	204,28	144/2013
	макаронные изделия отварные	180	6,68	7,43	40,66	256,46	291/2013
	сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	12,86	18,05	0,00	213,89	395/2013
	соус томатный	50	0,62	2,03	3,98	37,14	453/2013
	чай с лимоном	200	0,43	0,00	15,47	64,44	494/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
Итого за обед			37,86	47,91	114,55	1042,62	
Итого за день			63,05	73,24	232,67	1847,43	
День 7							
Завтрак	запеканка из творога	150	26,96	18,58	23,46	374,07	313/2013
	молоко сгущенное	50	3,49	4,12	26,92	159,08	481/2013
	чай с лимоном	200	0,43	0,00	15,47	64,44	494/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
		мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за завтрак			35,22	23,26	96,43	745,30	
Обед	салат из свежих огурцов	100	0,90	10,10	2,82	105,70	17/2013
	щи из свежей капусты с картофелем	250	6,60	9,12	9,14	145,86	142/2013
	картофельное пюре	180	3,84	7,77	25,52	187,79	429/2013
	птица отварная	100	14,24	14,38	0,16	186,70	404/2013
	напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,07	82,74	520/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
Итого за обед			29,22	41,77	80,79	818,50	
Итого за день			64,44	65,03	177,22	1563,80	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 8							
Завтрак	каша гречневая вязкая	200	8,77	9,16	34,70	256,71	248/2013
	кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	16,95	103,50	501/2013
	пицца школьная	100	9,89	8,59	30,11	239,05	549/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
Итого за завтрак			25,51	20,54	104,84	708,97	
Обед	салат из свежих помидоров	100	1,18	10,20	4,06	115,56	22/2013
	суп картофельный с фрикадельками	250	9,94	9,06	17,59	191,74	149/2013
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	8,28	46,37	300,84	237/2013
	гуляш из отварной говядины	120	16,11	19,30	5,67	261,28	367/2013
	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	518/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112/2013
Итого за обед			42,35	47,69	126,66	1109,55	
Итого за день			67,86	68,23	231,50	1818,52	
День 9							
Завтрак	каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	256/2013
	чай с сахаром	200	0,39	0,00	15,33	62,86	493/2013
	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300/2013
	бутерброд с сыром	20/5/20	5,99	9,88	10,08	154,25	90/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112/2013
Итого за завтрак			24,08	27,14	96,63	730,62	
Обед	салат из свеклы отварной	100	1,41	5,10	8,26	84,39	50/2013
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,55	6,98	19,97	173,05	147/2013
	плов из отварной птицы	250	18,57	27,58	43,77	497,47	406/2013
	напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,07	82,74	520/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112/2013
Итого за обед			31,97	40,26	122,65	985,36	
Итого за день			56,05	67,40	219,28	1715,98	

1	2	3	4	5	6	7	8
День 10							
Завтрак	каша "Дружба"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	260/2013
	какао с молоком	200	4,83	3,88	30,74	178,87	497/2013
	сосиска в тесте	100	10,35	14,37	31,15	295,09	548/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
Итого за завтрак			24,92	28,61	111,77	807,67	
Обед	винегрет овощной	100	1,30	10,18	7,37	127,23	76/2013
	борщ с капустой и картофелем	250	6,70	9,09	12,96	161,22	128/2013
	картофельное пюре	180	3,84	7,77	25,52	187,79	429/2013
	оладьи из печени	100	19,50	15,70	12,32	287,65	390/2013
	чай с лимоном	200	0,43	0,00	15,47	64,44	494/2013
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,18	14,60	68,92	108/2013
	хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	109/2013
	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112/2013
Итого за обед			35,71	43,50	106,52	985,04	
Итого за день			60,63	72,11	218,29	1792,71	
Среднее значение за период			62,41	69,20	215,79	1747,69	

Примечание:

- в питании обучающихся используются фрукты свежие; овощи консервированные; овощи свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом, выпечные изделия, соки. Сметана, зелёный горошек используются в питании после термической обработки;

- при приготовлении блюд используется йодированная соль, в питании обучающихся включается хлеб с йодосодержащими добавками;

- ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки