

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ №9»



Попова А.В.

« 29 » 08

20 24 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	сырники	150	23.60	21.80	30.10	411.00	320/2013
	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			34.84	28.91	105.15	826.29	
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 или биточки рыбные	100	13.90	2.10	9.60	113.00	345/2013
	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			30.87	29.92	106.79	823.19	
Итого за день			65.71	58.83	211.94	1649.48	

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
	макаронные изделия отварные	180	6.68	7.43	40.66	256.46	291/2013
	котлеты припущенные куриные	100	15.00	10.71	9.29	188.57	412/2013
	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			37.77	35.83	122.90	962.98	
Итого за день			63.14	68.17	234.57	1805.06	
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			61.59	68.10	224.64	1763.37	
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	112/2013
Итого за завтрак			25.19	25.33	118.12	804.81	
Обед	салат картофельный с зелёным 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	сырники	150	23.60	21.80	30.10	411.00	320/2013
	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	112/2013
Итого за завтрак			31.86	26.48	103.07	782.23	
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
	рис отварной	180	4.40	7.10	46.11	265.98	414/2013
	котлеты припущенные куриные	100	15.00	10.71	9.29	188.57	412/2013
	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			30.54	37.43	110.51	898.56	
Итого за день			62.40	63.91	213.58	1680.79	

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
	макаронные изделия отварные	180	6.68	7.43	40.66	256.46	291/2013
	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
	мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00	112/2013
Итого за обед			34.32	34.49	119.70	931.05	

Итого за день			58.40	61.63	216.33	1661.67	
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			62.47	67.82	222.47	1760.22	

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