

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения «Средняя  
образовательная школа № 6»

Н.А. Веренич

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения «Средняя  
образовательная школа № 8»

М.Н. Балин

2022 г.



### Примерное двухнедельное меню

школьных горячих обедов и пищевой ценности приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ № 6" : 1-9 классов,

детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, за родительские взносы, с ОБЗ

на период на 2022 учебный год.

№ рецеп туры	Наименование блюд	масса порци и	Белки,г		Жиры,г		общие углевод ы	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетиче ская ценность, ккал		
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А мкг	Е	Ca	P		Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>День 1 (понедельник)</b>																
<b>Обед</b>																
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	0,00	2,85	2,85	18,83	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95	445,00
313	Запеканка творожная	200	32,00	30,00	33,60	0,26	31,87	0,09	0,80	0,26	0,93	396,00	462,66	50,60	1,33	566,67
481	Сгущённое молоко/джем	40	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	0,02	0,40	0,02	0,08	122,80	87,60	13,60	0,00	131,20
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>41,41</b>	<b>32,88</b>	<b>40,45</b>	<b>3,71</b>	<b>99,37</b>	<b>0,31</b>	<b>9,72</b>	<b>0,28</b>	<b>2,39</b>	<b>565,15</b>	<b>714,89</b>	<b>123,43</b>	<b>6,36</b>	<b>1293,37</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																
<b>Обед</b>																
128/479	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00



№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал		
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
414	Рис отварной	150	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
404	Птица отварная (голень)	100	23,57	23,42	16,28	0,00	0,57	0,06	4,70	0,03	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	242,86
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	83,51
	Итого за обед	850	37,08	23,42	22,89	6,61	93,87	0,95	40,52	0,03	4,62	136,55	378,41	118,07	8,06	709,87

**День 3 (среда)**

Обед

144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	19,00	65,75	25,50	0,92	108,00
37	Плов из отварной говядины	200	15,12	11,36	14,88	0,48	39,36	0,06	0,32	0,05	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24	352,00
25	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	65,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за обед	800	33,19	14,78	33,05	3,97	93,39	0,65	44,32	0,16	2,94	118,20	605,60	273,09	13,85	830,16

**День 4 (четверг)**

Обед

131	Свекольник	250	9,22	7,22	7,22	0,35	16,00	0,11	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	166,25
301	Макаронны отварные с сыром	200	16,80	16,80	26,10	0,00	4,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	318,00
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
	Итого за обед	800	22,35	11,39	25,83	7,51	84,65	0,38	23,44	0,09	4,44	94,50	382,48	122,13	7,84	657,50

**День 5 (пятница)**

Обед

144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	19,00	65,75	25,50	0,92	108,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	303,66
271	Котлеты домашние	100	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00



№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции		Белки, г		Жиры, г		общие углеводы		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
		общ	жив	общ	раст	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
106	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00		
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60		
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50		
	Итого за обед	850	30,92	24,02	34,32	1,35	64,40	0,40	37,26	0,42	2,55	276,25	586,75	129,75	8,20	694,75		

**День 6 (понедельник)**

**Обед**

134	Рассольник ленинградский	250	2,00	0,00	5,25	5,25	16,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92	121,25
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
395	Колбасные изделия варёные	100	10,40	10,40	20,90	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	230,00
4	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	65,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
	Итого за обед	880	21,11	11,12	40,77	12,49	66,04	0,52	27,54	0,05	5,83	150,40	434,73	131,68	8,46	732,35

**День 7 (вторник)**

**Обед**

144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	19,00	65,75	25,50	0,92	108,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
271/434	Тефтели из свиные молочным с	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50	244,00
107	Овощи по сезону порционно	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
493	Чай с сахаром	200	0,53	0	0	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
	Итого за обед	900	29,71	14,73	24,46	2,04	83,74	1,09	44,34	0,11	3,15	107,94	404,72	120,45	9,34	700,50

**День 8 (среда)**

**Обед**

142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	0,00	5,00	5,00	7,77	0,06	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80	83,00
-----	-----------------------------------	-----	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------	-------



№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		общие углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
429	Картофельное пюре	180	3,78	0,72	7,92	0,54	19,62	0,16	6,10	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	165,60
345	Котлета рыбная	100	13,90	12,60	2,10	0,10	9,60	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	113,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
	Итого за обед	780	23,23	13,32	15,82	6,44	77,09	0,40	29,27	0,07	3,75	155,30	405,10	116,95	5,71	548,10

**День 9 (четверг)**

**Обед**

146/172	Суп картофельный с клецками	250	1,20	0,00	2,60	2,60	8,77	0,06	5,75	0,00	1,20	11,00	40,10	16,75	0,60	58,25
258	Каша пшеничная молочная	200	8,72	3,04	12,86	1,64	37,12	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46	299,00
90	Бутерброд с сыром	50	6,70	5,10	9,50	0,20	9,90	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	153,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,90	2,70	0,10	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	79,00
	Итого за обед	700	19,82	11,04	27,66	4,54	73,02	0,32	8,51	0,18	1,84	460,00	471,90	99,15	2,56	589,25

**День 10 (пятница)**

**Обед**

128/479	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	0,00	5,00	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	35,00	1,20	95,00
134	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	18,00	13,80	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
291	Макаронные изд. отварные	180	6,78	0,00	0,81	0,81	34,85	0,68	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	174,00
5	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	65,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	90,50
493	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	96,00
	Итого за обед	890	31,51	18,00	26,51	21,71	93,60	1,17	36,62	8,04	11,85	129,84	540,84	119,22	12,49	733,50

- «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 20011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования"

- Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.