

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного

образовательного учреждения "Средняя

образовательная школа № 8"



Веренич Н.А.

2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного

образовательного учреждения "Средняя

образовательная школа № 8"



Балин М.Н.

2022 года

**Примерное двухнедельное меню  
школьных горячих обедов и пищевой ценности приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся МБОУ "СОШ № 6" 1-9 классов  
за родительские взносы, созащита и ОВЗ  
на период 1 полугодия 2022-2023 учебного года.**

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Энергетическая 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>																
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
295	Макароны отварные с сыром	200	12,10	5,30	10,10	0,60	34,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10	275,00
117	Икра баклажанная	100	1,70	0,00	13,30	13,30	5,10	0,03	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70	148,00
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
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	61
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,42</b>	<b>12,52</b>	<b>31,22</b>	<b>14,85</b>	<b>87,30</b>	<b>0,310</b>	<b>17,80</b>	<b>0,10</b>	<b>6,75</b>	<b>345,45</b>	<b>447,75</b>	<b>108,75</b>	<b>5,40</b>	<b>740,75</b>
<b>День 2 (вторник)</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	111,15
301	Омлет натуральный	200	5,60	5,60	8,70	0,00	1,50	0,12	0,06	0,39	0,90	159,00	300,00	24,00	3,00	106,00
131	Горошек овощной отварной	100	1,30	0,00	4,90	4,90	5,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50	69,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	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>13,00</b>	<b>5,60</b>	<b>17,05</b>	<b>8,35</b>	<b>57,33</b>	<b>0,36</b>	<b>20,71</b>	<b>0,41</b>	<b>2,58</b>	<b>236,75</b>	<b>548,50</b>	<b>93,50</b>	<b>7,70</b>	<b>436,65</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	
			общ	жив	общ	раст	B1	C	A мгк	E	Ca	P	Mg	Fe		
																общ
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>День 3 (среда)</b>																
<b>Обед</b>																
128	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
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
404	Штица 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
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	0,00	10,10	10,10	9,30	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	136,00
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	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого за обед		<b>37,68</b>	<b>23,42</b>	<b>32,79</b>	<b>16,51</b>	<b>87,37</b>	<b>0,92</b>	<b>40,62</b>	<b>0,03</b>	<b>8,42</b>	<b>161,55</b>	<b>379,41</b>	<b>113,07</b>	<b>6,76</b>	<b>798,36</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																
<b>Обед</b>																
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
265	Плов	200	18,90	14,20	18,60	0,60	49,20	0,056	0,32	0,048	0,64	18,40	302,66	42,40	2,24	440,00
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	13,00
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		<b>25,83</b>	<b>14,23</b>	<b>23,55</b>	<b>1,63</b>	<b>92,49</b>	<b>0,36</b>	<b>14,94</b>	<b>0,09</b>	<b>1,64</b>	<b>91,50</b>	<b>493,54</b>	<b>117,13</b>	<b>7,84</b>	<b>711,50</b>
<b>День 5 (пятница)</b>																
<b>Обед</b>																
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
49	Салат витаминный	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
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	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого за обед		<b>23,93</b>	<b>13,32</b>	<b>21,72</b>	<b>12,34</b>	<b>72,69</b>	<b>0,42</b>	<b>38,47</b>	<b>0,07</b>	<b>6,45</b>	<b>170,30</b>	<b>426,10</b>	<b>122,95</b>	<b>5,51</b>	<b>577,10</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал				
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg		Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>День 6 (понеделник)</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	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95		111,15
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	0,00	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	0,00	37,00	169,00	30,00	2,50		244,00
456	Соус красный основной	30	0,43	0,003	0,72	0,027	2,78	0,01	0,02	0,02	0,01	0,00	12,72	14,82	16072,00	0,03		19,41
50	Салат из свеклы	100	1,50	0,00	5,50	5,50	8,40	0,02	5,70	0,00	2,30	0,00	33,00	38,00	19,00	1,30		89,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3		60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		90,50
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,99</b>	<b>14,73</b>	<b>37,67</b>	<b>11,82</b>	<b>110,01</b>	<b>0,53</b>	<b>23,67</b>	<b>0,14</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,14</b>	<b>143,57</b>	<b>610,50</b>	<b>16331,86</b>	<b>12,48</b>		<b>917,72</b>
<b>День 7 (вторник)</b>																		
<b>Обед</b>																		
134	Рассольник ленинградский	250	2,00	0,00	5,25	5,25	16,25	0,09	7,67	0,00	2,35	0,00	15,50	63,00	26,25	0,92		121,25
173	Картофель отварной	180	3,42	0,00	7,38	0,72	22,86	0,18	25,00	0,05	0,18	0,00	19,80	95,40	36,00	1,44		171,00
256	Мясо тушеное	110	15,20	14,70	17,40	4,80	2,30	0,14	0,00	0,00	0,40	0,00	31,00	134,00	17,00	1,60		227,00
49	Салат витаминный	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	0,04	13,50	0,00	2,90	0,00	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	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		90,50
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3		60
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,12</b>	<b>14,70</b>	<b>36,73</b>	<b>17,47</b>	<b>77,11</b>	<b>0,54</b>	<b>46,17</b>	<b>0,05</b>	<b>5,83</b>	<b>0,05</b>	<b>120,80</b>	<b>408,40</b>	<b>122,75</b>	<b>6,81</b>		<b>734,75</b>
<b>День 8 (среда)</b>																		
<b>Обед</b>																		
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,03	4,25	0,33	15,12	0,19	9,35	0,04	0,90	0,00	19,00	65,75	25,50	0,92		108,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	0,03	9,40	2,74	44,50	0,24	0,00	0,05	0,74	0,00	17,10	243,18	162,36	5,45		303,66
279/456	Тефтели в соусе	90/30	15,70	14,70	18,60	0,10	3,50	0,07	9,70	0,07	0,60	0,00	37,00	169,00	30,00	2,50		244,00
76	Винегрет	100	1,30	0,00	10,80	10,80	6,80	0,04	8,40	0,00	4,60	0,00	23,00	40,00	18,00	0,80		130,00
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3		60
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	17,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		90,50
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,96</b>	<b>14,76</b>	<b>43,65</b>	<b>14,57</b>	<b>101,92</b>	<b>0,63</b>	<b>27,45</b>	<b>0,16</b>	<b>6,84</b>	<b>0,16</b>	<b>124,60</b>	<b>599,93</b>	<b>260,36</b>	<b>11,92</b>		<b>936,16</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Белки, г		Жиры, г		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал			
			общ	жив	общ	раст	В1	С	А мгк	Е	Ca	P		Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19

**День 9 (четверг)**

**Обед**

128	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
295	Макароны отварные с сыром	200	12,10	5,30	10,10	0,60	34,00	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,10	275,00
107	Огурцы соленные	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	13,00
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	61
	Итого за обед		14,83	5,30	15,20	5,70	61,55	0,15	18,20	0,07	3,50	278,70	249,00	71,00	3,30	444,00

**День 10 (пятница)**

**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
261	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	18,00	2,00	9,00	4,30	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	213,00
414	Рис отварной	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
50	Салат из свеклы	100	1,50	0,00	5,50	5,50	8,40	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30	89,00
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	0,1	0	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3	60
	Итого за обед		38,90	25,22	16,13	16,26	95,55	1,19	22,12	8,07	9,40	155,09	644,59	119,47	12,44	792,75

- «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, 2011; Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений У

региональный центр питания, 2013 г.

- СанПиН 1.2.3685-21 «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.