

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ №8
пос. Паркового
О.В. Мирашвили
" 31 " августа 2023 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ООО "Комбинат "Школьного питания"
Е.Н. Власенко

31 " августа 2023 год

Цикличное двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
8.1-200	Омлет натуральный	200	18,5	33,1	3,5	386,3
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	600	31,4	46,2	80,9	859,9
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,6	10,9	84,0
12.5-260	Плов	260	20,8	48,8	34,3	659,9
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	38,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	30,0	52,3	99,1	1001,8
Полдник						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	58,0
	ИТОГО	350	3,7	3,0	41,8	210,1
	ВСЕГО 1 день	1760	65,1	101,5	221,8	2071,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
12.14-110	Тефтели	110	21,8	22,5	16,2	361,2
11.3.30	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,5	1,8	22,2
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	7,0	36,5	234,8
5.5-200	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	9,8	46,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	620,0	36,6	32,2	106,4	872,0
Обед						
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	2,9	12,0	101,1
9.1-200	Пудинг из творога запеченный	200	30,0	22,2	40,4	484,6
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.3-200	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	ИТОГО	880,0	49,9	33,8	136,0	1074,8
Полдник						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.9-200	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	15,1	82,1
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	375,0	9,5	13,0	47,2	364,6
	ВСЕГО 2 день	1875	96,0	79,0	289,6	2311,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
3.9-100	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,6	4,2	3,8	60,4
12.20-260	Плов из птицы	260	20,8	12,7	35,6	340,8
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	28,5	17,6	86,7	623,6
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	17,4	118,3
12.21-100	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0
13.8-185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,5	5,7	44,0	257,7
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,0	82,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	835	32,9	26,4	130,0	898,9
Полдник						
9.2-120	Запеканка из творога	120	21,1	15,0	17,6	291,0
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
	ИТОГО	350	24,2	17,5	54,4	471,8
	ВСЕГО 3 день	1745	85,6	61,5	271,1	1994,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
7.1-260	Каша жидкая молочная из манной крупы	260	6,7	13,3	34,7	285,8
5.3-200	Какао с молоком	200	3,7	3,2	6,4	71,7
1.3-200	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	735	23,2	29,8	93,4	747,4
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,5	8,3	15,8	197,9
12.16-115	Рыба припущенная	115	19,8	10,2	1,0	175,7
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	845	43,7	25,2	108,1	852,2
Полдник						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,6	28,7	229,8
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	38,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
17.1-40	Сыр (порциями)	40	9,4	11,8	0,0	144,0
	ИТОГО	505	18,1	22,8	64,9	541,5
	ВСЕГО 4 день	2085	85,0	77,8	266,4	2141,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
12.2-115	Шницель рыбный натуральный	115	14,5	14,0	9,5	223,1
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	595	25,2	33,6	84,6	748,9
Обед						
3.1-100	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,3	1,5	32,9
10.11-250	Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18,8	144,3
12.10-120	Птица, тушеная в соусе	120	16,9	16,1	2,8	224,0
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	7,0	36,5	234,8
5.9-200	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	15,1	82,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	850	35,3	30,9	117,5	925,2
Полдник						
16.2-150	Пирог Южный	150	11,9	9,8	70,8	419,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	550	19,7	14,8	102,0	620,4
	ВСЕГО 5 день	1995	60,5	79,3	304,1	2294,5
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	9460	392,2	399,1	1353,0	10813,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
7.2-260	Каша жидкая молочная овсяная	260	7,3	14,8	31,8	292,6
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	58,0
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	0,9	3,9	20,6	127,4
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	565	22,4	34,3	93,4	781,9
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3
12.4-115	Шницель	115	13,5	34,9	13,8	426,5
13.4-180	Капуста тушеная	180	3,7	4,6	8,8	98,0
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	36,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	845	26,6	45,5	88,3	887,7
Полдник						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	350	7,3	5,3	47,9	268,3
	ВСЕГО 7 день	1760	56,3	85,1	229,6	1937,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
3.1-100	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,3	1,5	32,9
12.21-100	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0
13.6-185	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,5	7,4	43,8	279,3
5.5-200	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	9,8	46,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	585	33,1	27,5	96,3	765,0
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	2,8	7,9	70,0
12.1-115	Биточки рыбные	115	12,8	15,7	15,5	260,0
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	945	27,4	25,6	124,5	855,6
Полдник						
9.1-120	Пудинг из творога запеченный	120	18,0	13,3	24,2	290,8
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,7	3,2	6,4	71,7
	ИТОГО	350	23,8	19,0	47,2	458,5
	ВСЕГО 8 день	1880	84,3	72,1	268,0	2079,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
12.5-260	Плов	260	20,8	48,8	34,3	659,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	28,5	49,6	94,7	942,3
Обед						
3.9-100	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,6	4,2	3,8	60,4
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,6	2,9	12,0	101,1
12.14-110	Тефтели	110	21,8	22,5	16,2	361,2
11.3.30	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,5	1,8	22,2
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	38,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	870	37,1	50,7	100,5	1034,2
Полдник						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.9-200	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	15,1	82,1
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	305	10,0	16,5	58,0	445,0
	ВСЕГО 9 день	1735	65,6	116,8	253,2	2421,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	24,9	29,4	484,9
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.3-200	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	630	50,3	33,5	122,5	996,5
Обед						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,6	10,9	84,0
12.6-265	Рагу из птицы	265	18,2	17,1	23,0	318,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
18.1-45	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	45	1,4	5,9	30,9	191,1
	ИТОГО	815	30,1	26,6	131,6	907,0
Полдник						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,6	28,7	229,8
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	38,8
	ИТОГО	410	4,7	10,6	37,9	268,6
	ВСЕГО 10 день	1855	85,1	70,7	292,0	1903,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11						
Завтрак						
3.9-100	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,6	4,2	3,8	60,4
12.16-115	Рыба припущенная	115	19,8	10,2	1,0	175,7
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.9-200	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	15,1	82,1
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	595	31,5	20,9	82,7	668,5
Обед						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	1,1	2,6	1,9	37,5
8.3-200	Омлет с сыром	200	23,9	39,2	3,5	463,3
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	850	39,1	55,0	73,3	951,9
Полдник						
9.3-120	Сырники из творога	120	22,7	17,9	23,6	347,6
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	58,0
	ИТОГО	350	28,0	23,1	45,1	501,6
	ВСЕГО 11 день	1795	70,6	99,0	201,1	2122,0

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	9025	305,6	326,9	1243,9	10464,0
	ВСЕГО за 10 дней	18485	697,8	726,0	2596,9	21277,1
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1849	69,8	72,6	259,7	2127,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201271

Владелец Мирошниченко Ольга Владимировна

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024