

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 20

К.Н. Комов



" 3 " сентября 2023 год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей - инвалидов, не являющимися учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципального бюджетного общеобразовательных учреждений

№ п/п	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
8.1-180	Омлет натуральный	180	16,1	22,9	3,3	284,6
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
1.3-100	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	6,8	31,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	580	25,8	34,2	88,5	766,3
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,1	10,6	25,6	209,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	29,8	33,7	106,0	849,2
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
	Снежок м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	5,4	5,0	21,6	152,0
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	300	5,7	5,2	46,2	253,4
	ВСЕГО 1 день	1710	61,2	73,1	240,6	1868,9

№ ТК	Привеи пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
2.2-100	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,2	2,3	13,3
12.13-260	Плов из пшцы	260	19,7	16,9	47,0	429,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6

14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	26,6	17,8	103,0	689,5
Обед						
3.13-100	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,6	5,8	70,2
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3
13.8-180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,0	9,2	40,0	277,2
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	880	39,6	40,3	122,2	1013,4
Полдник						
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,0	176,9
	Йогурт мл.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	400	17,2	13,3	81,8	516,5
	ВСЕГО 2 день	1840	83,4	71,4	307,0	2219,4
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
17.1-40	Сыр порционный	40	9,3	11,8	0,0	143,3
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	7,9	7,5	35,4	240,8
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	590	26,1	20,9	110,2	732,9

Обед					
ком	100	1,5	9,0	3,3	111,5'
(горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
ами	120 (60/60)	9,8	6,8	4,6	119,6
	180	2,4	6,0	25,2	164,6
	200	0,5	0,0	27,3	111,7
	55	4,1	0,5	27,0	128,9
	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	850	26,7	26,8	119,0	838,2

Подник					
	120	21,1	4,9	37,6	278,8
	30	2,1	2,5	16,6	96,0
ой упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	350	25,2	7,5	58,0	399,7
	1790	77,9	55,3	287,2	1970,8

Вид пищи, использование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал

Неделя I День 4					
Завтрак					
	100	1,8	5,0	7,0	103,3
и")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
	180	6,6	6,4	37,6	225,5
	200	9,0	0,0	15,4	61,0
	50	3,7	0,4	24,6	117,1
	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	580	25,9	27,6	110,6	809,2

Обед					
рнами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
	250	2,4	3,5	15,3	124,6
	100	7,6	12,4	6,1	166,0
	180	2,3	8,3	46,3	269,9
	200	2,0	0,2	3,8	24,9

14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	22,5	34,8	129,4	942,6
Полдник						
16.2-150	Пирог Южный	150	11,9	9,8	70,8	419,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	350	18,7	14,8	81,8	535,6
	ВСЕГО 4 день	1760	67,0	77,2	321,8	2287,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.1-100	Биточки рыбные	100	13,9	5,1	20,0	181,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	580	24,8	16,9	113,7	730,3
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,2	2,3	13,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	29,6	24,3	88,7	691,7
Полдник						
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7

11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0'
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	350	23,5	6,8	48,9	350,6
	ВСЕГО 5 день	1740	54,4	48,0	251,3	1772,5
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	8840	344,0	324,9	1407,8	10119,0

№ ГК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
8.2-1	Яйно отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3
17.1-50	Сыр порционный	50	11,6	14,8	0,0	179,1
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	41,8	313,1
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	750	39,6	39,6	107,0	933,3
Обед						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	28,0	25,3	135,9	930,3
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	300	7,1	5,2	35,6	217,6
	ВСЕГО 7 день	1880	74,7	70,1	278,5	2081,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал

Неделя 2 День 8						
Завтрак						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
13.3-180						
3.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	710	30,1	23,0	87,5	701,9
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	30,8	26,6	63,4	683,4
Полдник						
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	3,5	9,8	28,7	217,0
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	39,4	158,8
1.3-100	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
	ИТОГО	360	4,6	10,0	74,9	407,7
	ВСЕГО 8 день	1880	65,5	59,7	225,8	1793,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6

5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,4
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	32,9	31,9	89,1	787,2
Обед						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.4-180	Кануста тушеная	180	4,7	5,8	12,6	121,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	31,3	32,0	124,9	913,5
Полдник						
9.1-120	Пудинг творожный запеченный	120	16,8	4,2	31,6	231,7
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5%	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	350	25,7	11,7	59,2	443,9
	ВСЕГО 9 день	1740	64,2	75,6	273,2	2144,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
3.13-100	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,6	5,8	70,2
12.15-120	Рыба, тушеная в томате с овощами	120 (60:60)	9,8	6,8	4,6	119,6
13.7-180	Картофельное пюре	180	3,4	5,8	29,5	183,6
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	600	24,1	21,4	99,3	690,1

Обед						
2.2-100	Оливки натуральные соленые	100	0,8	0,2	2,3	13,3
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.10-100	Вурши в соусе с томатом	100	21,5	17,4	1,9	250,8
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	41,9	29,2	114,4	880,9
Полдник						
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,0	176,9
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
	ИТОГО	425	10,4	8,3	86,2	461,3
	ВСЕГО 10 день	1855	76,4	59,0	299,8	2032,3

№ ПК	Прем-лищи. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергии, витаминны и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11						
Завтрак						
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7
11.2-50	Молоко стуженное	50	2,1	2,5	16,6	96,0
5.12-200	Йогурт	200	5,0	4,4	8,2	94,5
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	530	48,7	16,2	136,2	885,8
Обед						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.14-100	Гёфтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6

5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-10	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки) *	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	25,4	33,5	132,2	953,8
Полдник						
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7
11.2-30	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	350	23,5	6,8	48,9	350,6
	ВСЕГО в день	1710	74,0	56,5	317,4	2190,2

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	9065	354,7	320,8	1394,6	10241,2
	ВСЕГО за 10 дней	17905	698,8	645,7	2802,5	20360,2
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1791	69,9	64,6	280,2	2036,0