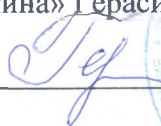
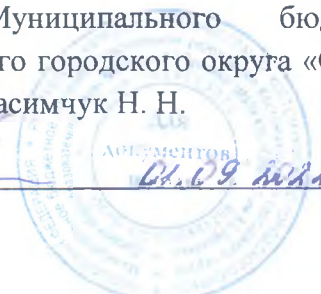


Перспективное 10 –дневное меню для школьников 12 – 18 лет на 2022 – 2023 учебный год

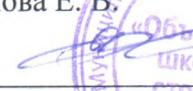
«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. А. С. Пушкина» Герасимчук Н. Н.

  01.09.2022 (дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых» Богданова Е. В.

  (дата, подпись)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льго							
	Шницель из свинины 100	100	13,85	31,58	16,31	405,68	
	Макароны отварные 180	180	6,96	6,02	44,47	260,06	
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		530	26,58	40,36	102,3	890,04	
Обед льготн							
	Рассольник ленинградский со	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	
	Птица тушеная в соусе (филе)	75/50	20,43	24,74	3,45	318,13	
	Каша рассып. гречневая 180	180	9,49	7,67	42,91	278,31	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	
		Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		867	35,4	40,03	112,88	967,08	
Итого за день		1397	61,98	80,39	215,18	1857,12	

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льго						
	Биточки рубленные из птицы	100	16,79	20,6	16,4	318,7
	Картофель отварной 180	180	3,63	5,92	29,39	185,72
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		590	23,42	26,92	82	668,35
Обед льготн						
	Борщ со св. капустой и	250/10/2	1,77	5,17	12,3	103,39
	Гуляш из говядины 100/50	100/50	27,67	28,4	2,83	377,27
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,61	5,86	40,15	235,94
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		822	37,19	39,9	96,57	896,43
Итого за день		1412	60,61	66,82	178,57	1564,78

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льготный						
	Запеканка из творога со сгущ.	130/20	28,51	13,24	34,1	374,95
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		475	33,44	15,13	83,03	608,28

Обед льготн	Суп из овощей с	250/15/2/10	4,66	6,01	10,88	115,46
	Котлета рубленая из птицы	100	16,66	20,19	15,16	309,25
	Капуста тушеная	180	4,58	5,46	19,39	147,81
	Горошек зеленый порц.	25	0,78	0,05	1,63	10
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		812	28,52	32,16	89,95	766,66
Итого за день		1287	61,96	47,29	172,98	1374,94

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льготн	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62
	Пюре картофельное 180	180	3,89	6,49	26,43	180,21
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		537	16,38	12,34	68,81	453,94

Обед льготн	Суп картофельный с	250/20/2	7,22	6,95	25,85	195,15
	Шницель из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	226,87
	Каша рассып. гречневая 180	180	9,49	7,67	42,91	278,31
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66
	Яблоко св.	80	0,02	0,32	7,84	37,6
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		837	30,91	29,36	128,38	908,19
Итого за день		1374	47,29	41,7	197,19	1362,13

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льготн	Сыр порц.	20	5,26	5,32		70
	Каша вязкая молочная	200/10	8,36	13,48	38,06	307,62
	Какао растворимый с	200	5,8	4,6	18,13	138,95
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		540	22,02	23,88	79,19	624,67

Обед льготн	Суп картофельный с рыбой	250/20/2	5,98	3,22	20,7	136,1
	Сосиски отварные с маслом	110/10	12,16	34,54	0,52	361,9
	Макароны отварные 180	180	6,96	6,02	44,47	260,06
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	115,23
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		832	27,45	44,24	108,64	946,19
Итого за день		1372	49,47	68,12	187,83	1570,86

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льго						
	Сыр порц, 25г.	15	3,95	3,99		52,5
	Котлеты мясо- картоф. " По- мужски"	100	16,54	23,38	9,06	313
	Каша вязкая гречневая	180	5,54	6,64	25,02	181,84
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		545	31,8	36,77	75,6	771,64
Обед льготн						
	Суп картоф. с мясом	250/20/2	5,92	5,56	19,69	152,78
	Плов из птицы (филе кур)	75/150	22,67	29,75	41,31	523,74
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54
	Яблоко св.	80	0,02	0,32	7,84	37,6
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		827	30,67	36,12	112,49	903,06
Итого за день		1372	62,47	72,89	188,09	1674,7

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льго						
	Поджарка из свинины	75/23	15,8	45,74	3,62	490,17
	Капуста тушеная	180	4,58	5,46	19,39	147,81
	Горошек зеленый порц.	20	0,62	0,04	1,3	8
	Какао растворимый с	200	5,8	4,6	18,13	138,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		528	29,08	56,08	57,2	855,43
Обед льготн						
	Суп из овощей с мясом (	250/20/10/2	5,84	10,46	11,64	164,65
	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62
	Рис отварной 180	180	4,56	5,27	48	257,67
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		877	23,99	21,88	123,54	794,34
Итого за день		1405	53,07	77,96	180,74	1649,77

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льго						
	Колбаса п/к (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9
	Запеканка из творога со сгущ .	130/20	28,51	13,24	34,1	374,95
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		512	36,3	23,87	72,34	656,36
Обед льготн						
	Борщ со св.капустой, с	250/20/10/2	5,77	7,87	13,19	147,31
	Тефтели (свин.) в сметанно-	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78
	Пюре картофельное 180	180	3,89	6,49	26,43	180,21
	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,95	6
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		827	19,21	35,63	95,08	782,46
Итого за день		1339	55,51	59,5	167,42	1438,82

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льго						
	Шницель из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	226,87
	Каша рассып. гречневая 180	180	9,49	7,67	42,91	278,31
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		580	26,79	23,64	104,42	738,51
Обед льготн						
	Рассольник ленинградский с	250/20/2/10	6,24	10,58	17,41	190,55
	Сосиски отварные с маслом	110/10	12,16	34,54	0,52	361,9
	Макароны отварные 180	180	6,96	6,02	44,47	260,06
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед льготный		832	27,64	51,63	103,69	994,54
Итого за день		1412	54,43	75,27	208,11	1733,05

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак льго						
	Котлета рубленая из птицы	100	16,66	20,19	15,16	309,25
	Рис отварной 180	180	4,56	5,27	48	257,67
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак льготный		610	24,39	25,9	99,28	730,25
Обед льготн						
	Суп из овощей со сметаной с	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68
	Биточек из говядины 100	100	2,74	7,36	16,14	142,45
	Картофель отварной 180	180	3,63	5,92	29,39	185,72
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6
	Напиток брусничный	200	0,18	0,13	22,01	91,3
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6

Итого за Обед льготный	792	10,14	18,49	93,12	582,35
Итого за день	1402	34,53	44,39	192,4	1312,6
Итого за период	13772	541,32	634,33	1888,51	15538,77
Среднее значение за период	1377,2	54,1	63,4	188,9	1553,9

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____

с

№ рецептуры
268
309
71
379
96
290
302
388
338

(лист 2)

№ рецептуры
294
310
376
338
82
260
171
349

(лист 3)

№ рецептуры
223
378
338

99
294
321
131
342

(лист 4)

№ рецептуры
234
312
71
377
103
268
302
770
338

(лист 5)

№ рецептуры
15
173
382
338
131
243
309
71
348

(лист 6)

с

№ рецептуры
15
454
303
71
379
102
291
71
342
338

(лист 7)

№ рецептуры
251
321
131
382
99
234
304
71
348
338

(лист 8)

№ рецептуры
16
223
377
338

82
278
312
71
342

(лист 9)

№ рецептуры
268
302
378
338
96
243
309
71
349

(лист 10)

№ рецептуры
294
304
71
376
338
99
268
310
70
647

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023