



СОГЛАСОВАНО

МОБУ СОШ №15
Ломба Е.П. (должность)
31.08.2022 (ФИО)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Дети 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная рисовая | 250 | 7,30 | 8,60 | 36,62 | 255,77 | 2/41 |
| | Масло сливочное | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 |
| | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 662 | 16,64 | 22,94 | 95,26 | 661,11 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Бефстроганов из мяса свинины | 100 | 10,36 | 8,49 | 7,07 | 156,3 | 7/8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 7,62 | 5,58 | 43,28 | 253,78 | 67/1 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 16,88 | 71,4 | 348 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 895 | 26,85 | 25,34 | 121,76 | 833,67 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1557 | 43,49 | 48,28 | 217,02 | 1494,78 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,33 | 5,53 | 21,80 | 245,65 | 781 |
| | Масло сливочное | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Сыр Российский | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,40 | 3,84 | 12,64 | 105,06 | 14/10 |
| | Кондитерское изделие пром производства (печенье) | 25 | 1,75 | 2,95 | 13,00 | 43,08 | 151 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 552 | 18,58 | 26,02 | 70,60 | 638,06 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,40 | 14,08 | 23,65 | 246,7 | 772 |
| | Мясо говядины тушеное с овощами в соусе | 250 | 23,10 | 17,65 | 23,32 | 321,5 | 274/2 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399г |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 885 | 32,69 | 32,82 | 108,47 | 848,61 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1437 | 51,27 | 58,84 | 179,07 | 1486,67 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) | 200 | 24,26 | 17,66 | 44,08 | 391,04 | 235 |
| | Соус сметанный сладкий | 15 | 0,65 | 1,12 | 3,50 | 26,68 | 117 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,20 | 3,78 | 12,86 | 102,42 | 13/10 |
| | Свежие фрукты (груши) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 578.1 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 31,15 | 23,20 | 85,74 | 637,95 | |
| ОБЕД | Суп гороховый | 250 | 5,48 | 9,18 | 19,95 | 184,48 | 81 |
| | Тефтели из мяса свинины | 100 | 9,51 | 8,93 | 13,32 | 171,67 | 287 |
| | Капуста тушеная | 200 | 5,04 | 6,06 | 17,56 | 145,04 | 336 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Кисель из яблоч | 200 | 0,20 | 0,18 | 28,36 | 149,66 | 336 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 835 | 25,42 | 25,24 | 117,69 | 833,66 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1385 | 56,57 | 48,44 | 203,43 | 1471,61 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная рисовая | 250 | 7,30 | 8,60 | 36,62 | 255,77 | 2/41 |
| | Масло сливочное | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,02 | 41,84 | 864 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Свежие фрукты (персики) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45 | 578.1 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 662 | 16,64 | 22,94 | 95,10 | 657,69 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Картофельное пюре | 200 | 5,08 | 9,94 | 29,50 | 227,84 | 3/3 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 12,58 | 7,84 | 3,08 | 133,28 | 247 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,98 | 99,1 | 548 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 955 | 27,13 | 28,85 | 111,09 | 812,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1617 | 43,77 | 51,79 | 206,19 | 1472,1 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 180 | 19,94 | 26,93 | 11,07 | 366,41 | 569 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,58 | 20,70 | 100,8 | 878/1 |
| | Кондитерское изделие пром производства (печенье) | 25 | 1,75 | 2,95 | 13,00 | 43,08 | 151 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 26,98 | 39,36 | 62,65 | 672,55 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский 1 вариант | 250 | 2,33 | 12,17 | 16,68 | 185,6 | 76 |
| | Плов из птицы (цыпленок-бройлер) | 200 | 18,06 | 17,54 | 36,76 | 377,14 | 304 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 16,88 | 71,4 | 348 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 835 | 26,58 | 30,80 | 111,82 | 831,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1385 | 53,56 | 70,16 | 174,47 | 1504,5 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 6,65 | 6,52 | 36,93 | 232,95 | 5/4 |
| | Масло сливочное | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 578.1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 662 | 15,99 | 20,86 | 95,57 | 638,29 |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 8,97 | 15,38 | 152,12 | 18/2 |
| | Жаркое из мяса свинины по-домашнему | 200 | 11,26 | 25,56 | 23,20 | 368,1 | 522 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399g |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 835 | 20,27 | 35,62 | 100,08 | 800,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1497 | 36,26 | 56,48 | 195,65 | 1438,92 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,33 | 5,53 | 21,80 | 245,65 | 781 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Масло сливочное | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,40 | 3,84 | 12,64 | 105,06 | 14/10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 627 | 17,23 | 23,47 | 67,40 | 641,98 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 12,58 | 7,84 | 3,08 | 133,28 | 247 |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,08 | 9,94 | 29,50 | 227,84 | 3/3 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,98 | 99,1 | 548 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 955 | 27,13 | 28,85 | 111,09 | 812,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1582 | 44,36 | 52,32 | 178,49 | 1454,39 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная рисовая | 250 | 7,30 | 8,60 | 36,62 | 255,77 | 2/41 |
| | Масло сливочное | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,02 | 41,84 | 864 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Свежие фрукты (груши) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 662 | 16,64 | 22,94 | 95,10 | 659,69 | |
| ОБЕД | Суп харчо | 250 | 2,82 | 8,97 | 20,37 | 174,62 | 80/1 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины | 120 | 15,92 | 12,47 | 18,59 | 251,05 | 282 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,87 | 7,09 | 25,38 | 188,84 | 205 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399g |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 900 | 29,16 | 29,38 | 110,34 | 824,11 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1562 | 45,80 | 52,32 | 205,44 | 1483,8 | |
| День 9 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Омлет | 180 | 19,94 | 26,93 | 11,07 | 366,41 | 569 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 57 |
| | Кондитерское изделие пром производства (печенье) | 25 | 1,75 | 2,95 | 13,00 | 43,08 | 151 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,02 | 41,84 | 864 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,58 | 20,70 | 100,8 | 878/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 26,98 | 39,36 | 62,49 | 671,13 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Гуляш из мяса свинины | 100 | 13,86 | 9,86 | 7,05 | 157,27 | 12/8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 7,62 | 5,58 | 43,28 | 253,78 | 67/1 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,00 | 22,18 | 92,86 | 6/10 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 895 | 31,19 | 26,51 | 127,04 | 856,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1445 | 58,17 | 65,87 | 189,53 | 1527,23 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) | 200 | 24,26 | 17,66 | 44,08 | 391,04 | 235 |
| | Соус сметанный сладкий | 15 | 0,65 | 1,12 | 3,50 | 26,68 | 117 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,20 | 3,78 | 12,86 | 102,42 | 13/10 |
| | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 578.1 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 31,15 | 23,20 | 85,74 | 637,95 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский 1 вариант | 250 | 2,33 | 12,17 | 16,68 | 185,6 | 76 |
| | Птица, (цыпленок- бройлер) тушенная в соусе с овощами | 240 | 21,34 | 18,70 | 23,26 | 352,51 | 302 |
| | Огурец, помидор нарезной | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,55 | 0,65 | 23,00 | 112 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,64 | 0,24 | 15,50 | 70,81 | 879 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,00 | 22,18 | 92,86 | 6/10 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 875 | 30,70 | 31,76 | 103,62 | 828,78 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1425 | 61,85 | 54,96 | 189,36 | 1466,73 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 14892 | 495,10 | 559,46 | 1938,65 | 14798,73 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1489,2 | 49,51 | 55,95 | 193,86 | 1479,87 | |

Прием пищи

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

| | Белки | Жиры | Углеводы | |
|-----------------|---------|-----------|--------------|---------|
| Итого (Завтрак) | 21,35 | 22,04 | 93,08 | 651,44 |
| Норма по САНПиН | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| Итого (Обед) | 27,60 | 29,10 | 106,14 | 831 |
| Норма по САНПиН | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.