

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 2

/С.Г. Семенов/

26.08.2024

Перспективное 14 - дневное
меню питания МОУ СОШ №2
на 2024-2025 учебный год
(бюджетные средства)

Наделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
I СМЕНА						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200/5	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	13,2
	Итого	440	16,36	9,55	79,13	423
II СМЕНА						
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,91	89,75
288	Куры отварные	60	12,8	11,4	0,8	157
302	Гречка отварная	100	7,1	12	58,1	256
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	520	24,82	28,77	101,57	653,43

I смена						
Завтрак						
210	Омлет натуральный	116	11,4	16	2,2	198,5
376	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	68
	Итого:	356	13,77	16,32	32	326,5

II СМЕНА

Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
291	Плов из бройлер-цыпленка	80/120	18,11	9	36,64	300,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	640	24,55	12,33	105,88	641,89

0,05	0,2	246,3	0,5	87,3	115,2	14,7	198,4
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,03	0	0	6	19,5	9,2	0,52	0,09
0,08	0,23	246,3	6,5	117,9	127,2	16,62	198,77

0,12	8,25	0	6,3	29,2	67,58	27,28	1,13
0,15	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,33	15,55	28,14	20,58	123,96	293,58	99,67	3,83

I смена					
Завтрак					
Завтрак					
173	Каша молочная пшеничная	200/5	6,1	4	36,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,0
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,7
	Итого:	440	9,85	4,49	88,7

II СМЕНА					
Обед					
182	Борщ со сметаной	250/10	1,6	4,86	8,5
278	Тефтели мясные с соусом сметаным с томатом	60/15	5,68	6,34	7,4
302	Гречка отварная	100	7,1	12	58,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,0
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,7
	Итого:	720	18,13	23,69	125,3

I смена						
Завтрак						
209	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,32	8,73	80,27
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	340	9,87	9,34	43,77	293,79

II СМЕНА						
Обед						
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,6	7,6	9,4	134
295	Котлеты из бройлер-цыплят с соусом сметанным	60/15	12,86	14,51	15,2	243,2
304	Рис отварной	150/5	3,65	5,38	36,67	209,6
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151,2
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	606	22,43	27,91	113,85	828,68

0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
0,03	2,81	0	0	54,55	33,48	10,87	0,45
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,1	2,84	100	8,24	113,65	125,36	17,79	1,85

0,11	50,6	0	3,7	76	93	45,8	1,1
0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53
0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,28	51,68	42,08	9,49	178,24	264,3	86,45	3,65

I смена

Завтрак					
174	Каша рисовая молочная	200/5	5,6	0,8	59,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0
	Итого:	440	12,23	5,65	93,96

II СМЕНА

Обед					
113	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,62
201	Биточки мясные из говядины	60/5	12,86	14,51	15,2
303	Каша пшеничная	200	5,4	6,7	54,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76
	Итого:	700	23,98	27,18	116,18

Неделя: вторая

I смена

Завтрак					
210	Омлет натуральный	116	11,4	16	2,2
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76
	Итого:	356	14,55	16,42	36,96

II СМЕНА

Обед					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54
290	Цыпленок-блэйлер, тушеный в сметанном соусе с томатом	80/15	9,83	8,85	3,87
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,47	5,8	30,49
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76
	Итого:	570	23,94	20,34	85,66

6 ДЕНЬ

198,5	0,05	0,2	246,3	0,5	87,3	115,2	14,7	198,4
60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
349,18	0,09	0,23	246,3	8,5	124,4	130,28	16,82	198,8

148,25	0,23	5,8	0	0	42,68	88,1	35,57	2,05
134,42	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	13,55	0,87
195,91	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
629,26	0,38	7,71	35,07	12	128,23	220,03	59,4	4,14

I смена**Завтрак****Завтрак**

173	Каша молочная пшеничная	200/5	6,1	4	36,96	208,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	440	9,85	4,49	88,74	431,72

II СМЕНА**Обед**

96	Рассольник по-ленинградски	200	3,12	3	20,37	120,96
201	Биточки мясные	60/5	12,86	14,51	15,2	243,2
304	Рис отварной	150/5	3,65	5,38	36,67	209,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	700	23,38	23,38	124,02	797,24

0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,28	2,81	32	8,87	280,08	351,12	97,78	2,92

0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53
0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,3	10,57	42,08	12,38	162,64	434,46	91,77	3,76

I смена						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200/5	6.02	4,05	33,37	194,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3.08	0,4	19,76	90,68
	Итого	370	9,17	4,47	68,13	344,69
II СМЕНА						
Обед						
182	Борщ со сметаной	250/10	1,6	4,86	8,57	91,25
278	Тефтели мясные из говядины с соусом сметанным с томатом	60/15	5,68	6,34	7,43	228
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3.08	0,4	19,76	90,68
303	Каша пшеничная	200	5,4	6,7	54,6	203
	Итого:	606	15,83	18,32	105,36	490,43

0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,04	0	0	8	26	12,28		0,12
0,08	0,39	32,7	8,1	169,74	124,82	2131,36	0,66

0,03	10,93	0	4,4	52,53	46,1	23,13	1,1
0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,54	0	0	41	20,8	134,6	28,8	2,27
0,65	11,49	24,58	53,42	130,69	259,82	67,34	4,4

I смена**Завтрак**

295	Котлеты из бройлер-цыплят с соусом сметанным	60/30	12,86	14,51	15,2	243,2
304	Рис отварной	150/5	3,65	5,38	36,67	209,6
379	Кофейный напиток	200/15	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	390	10,33	8,45	85,63	455,48

II СМЕНА**Обед**

98	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,92	6,09	76,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	8,72	4,73	3,04	94,4
310	Картофель отварной	150/5	2,86	4,32	23,01	142,28
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	700	16,22	14,39	66,9	463,61

0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53
0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,1	1,47	0	8	186,04	205,2	46,38	3,05

0,05	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58
0,05	3,29	4,24	0,02	30,73	105,48	23,98	0,54
0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,3	34,19	4,24	8,032	118,35	233,83	69,59	2,68

I смена**Завтрак**

229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	8,72	4,73	3,04	94,4
304	Рис отварной	150/5	3,65	5,38	36,67	209,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	410	15,52	10,53	74,47	454,68

II СМЕНА**Обед**

88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,91	89,75
291	Плов из бройлер-цыпленка	80/120	18,11	9	36,64	300,16
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	640	23,96	14,35	84,51	565,39

0,05	3,29	4,24	0,02	30,73	105,48	23,98	0,54
0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,12	3,32	4,24	8,02	69,2	181,48	42,43	1,47

0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83
0,15	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,28	26,35	28,14	14,38	125,53	265,56	85,06	5,63

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Ккал
11 день						
I СМЕНА						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200/5	6.02	4,05	33,37	194.01
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3.08	0,4	19,76	90.68
15	Сыр "Российский"	15	3.48	4,43	0	13,2
	Итого	440	16,36	9,55	79,13	423
II СМЕНА						
Обед						
182	Борщ со сметаной	250/10	1,6	4.86	8.57	91,25
288	Куры отварные	60	12.8	11,4	0,8	157
302	Гречка отварная	100	7,1	12	58,1	256
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3.08	0,4	19,76	90.68
	Итого:	520	24,65	28,68	102,23	654,93

I смена						
Завтрак						
210	Омлет натуральный	116	11,4	16	2,2	198,5
376	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	68
	Итого:	356	13,77	16,32	32	326,5

II СМЕНА**Обед**

102	Суп картофельный с горохом	190	5,49	5,27	16,54	148,25
290	Цыпленок-блэйлер, тушеный в сметанном соусе с томатом	80/15	9,83	8,85	3,87	134,42
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,47	5,8	30,49	195,91
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
	Итого:	640	24,54	20,41	102,68	702,06

0,05	0,2	246,3	0,5	87,3	115,2	14,7	198,4
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,03	0	0	6	19,5	9,2	0,52	0,09
0,08	0,23	246,3	6,5	117,9	127,2	16,62	198,77

0,23	5,8	0	0	42,68	88,1	35,57	2,05
0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	13,55	0,87
0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
0,4	8,41	63,67	12,01	149,61	240,67	75,46	4,56

I смена**Завтрак**

223	Запеканка из творога	100/5	5,6	4,5	26,3	159,3
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	13,2
	Итого:	300	12,23	9,35	61,06	323,18

II СМЕНА**Обед**

108	Суп картофельный с клёцками	250	3,9	9,5	10,25	167,5
278	Тефтели мясные с соусом сметаным с томатом	60/15	5,68	6,34	7,43	228
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68
	Итого:	720	16,19	20,65	92,47	761,26

0,04	2,3	133,3	0,6	44,6	1,2	13,1	0,8
0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
0,09	2,44	172,3	8,6	213,7	91,28	20,47	1,35

0,15	56,25	0	3,25	73,75	91,25	42,5	1,12
0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16
0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
0,41	78,5	24,58	11,292	167,13	270,7	103,28	3,73

14 день

I смена															
Завтрак															
209	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,32	8,73	80,27	0,03	2,81	0	0	54,55	33,48	10,87	0,45	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
	Итого:	340	9,87	9,34	43,77	293,79	0,1	2,84	100	8,24	113,65	125,36	17,79	1,85	

II СМЕНА															
Обед															
102	Суп картофельный с горохом	190	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,8	0	0	42,68	88,1	35,57	2,05	
295	Котлеты из бройлер-цыплят с соусом сметанным	60/15	12,86	14,51	15,2	243,2	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21	
304	Рис отварной	150/5	3,65	5,38	36,67	209,6	0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53	
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151,2	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
	Итого:	606	25,32	25,58	120,99	842,93	0,4	6,88	42,08	9,49	144,92	259,4	76,22	4,6	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией Тутельяна
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2008г.