



Составил:

Индивидуальный предприниматель
ИП Першин М.Е.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 20

Халилуллина Н.А.

" 03 " октября 2022г.

" 03 " октября 2022г.

Примерное двухнедельное меню для МБОУ "СОШ № 20" г.Гремячинска для организации школьного питания

11-18 лет										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 1	
Завтрак	ОВЗ								Ккалл	
		264	Каша пшеничная	170	21,20	6,29	6,36	31,02		206,55
		96	Бут-д с маслом с повидлом 15/5/15	35	10,60	1,20	4,20	20,40		124,00
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60		117,00
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00		60,00
			ИТОГО:	455	40,00	11,39	10,96	91,02		507,55
ОБЕД	2СТ.	128	Борщ с капустой и картофелем	250	19,98	1,83	5,00	10,65		95,00
ОВЗ		406	Плов с отвар. курицей	210	56,35	16,00	15,90	37,90		359,00
		508	Компот из сухофрукт.	200	10,50	0,50	0,00	27,00		110,00
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60		117,00
			Жевательная конфета 1шт.	10	2,50	0,10	0,64	8,37		39,40
			ИТОГО:	720	93,33	22,13	21,30	100,15		681,00
Завтрак	2СТ.	268	Каша рисовая мол.жидкая	220	28,60	6,09	9,48	35,66		252,34
М/о		549	Пицца школьная	80	28,13	8,16	8,64	24,16		207,20
Мн/д		494	Чай с сах.с лимоном	200	6,60	0,10	0,00	15,20		61,00
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60		117,00
		518	Сок 0,2л в ассорт.	200	26,00	0,00	0,00	24,00		100,00
			ИТОГО:	750	93,33	18,15	18,52	123,62		737,54

ВТОРНИК									
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 1 Ккалл
Завтрак	ОВЗ	320	Сырники из творога	100	33,80	15,73	14,53	20,05	274,00
		108/9	Хлеб в ассортименте	25	2,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
			ИТОГО:	325	40,00	19,63	14,93	59,65	451,00
ОБЕД ОВЗ	2СТ.	№ рец.	БЛЮДО	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
		154	Суп крестьянский с крупой	250	18,54	2,12	5,10	14,55	112,50
		412	Котлета куриная	80	40,29	12,00	8,57	7,42	150,85
		456	Соус красный основн.	40	5,00	0,58	0,97	3,71	25,88
		237	Греча отварная рассыпчатая	150	21,30	8,55	7,84	37,08	253,05
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассортименте	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			ИТОГО:	770	93,33	27,15	22,88	102,36	719,28
Завтрак М/о Мн/д	2СТ.	76	Винегрет овощной	80	19,31	1,04	8,64	5,44	104,00
		412	Котлета куриная	80	39,82	12,00	8,57	7,42	150,85
		456	Соус красный основн.	40	4,70	0,58	0,97	3,71	25,88
		237	Греча отварная рассыпчатая	150	21,30	8,55	7,84	37,08	253,05
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассортименте	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			ИТОГО:	600	93,33	26,07	26,42	93,25	710,78
СРЕДА									
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 1 Ккалл
Завтрак ОВЗ	1СТ.	4	Салат из капусты с морковью	60	12,28	0,96	6,06	5,76	81,60
		260	Каша Дружба	150	19,52	3,94	8,74	18,79	169,65
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассортименте	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			Выход:	510	40,00	8,80	15,20	64,15	428,25
ОБЕД ОВЗ	2СТ.	№ рец.	Блюдо	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
		134	Рассольник ленинградский	250	23,77	2,05	5,25	16,25	121,25
		396	Жаркое по-домашнему	200	49,26	17,00	17,60	14,30	284,00
		494	Чай с сах.с лимоном	200	6,60	0,10	0,00	15,20	61,00
		108/9	Хлеб в ассортименте	75	6,00	5,70	0,60	36,90	175,50
		590	Печенье	40	7,70	3,00	3,92	29,76	166,80
			ИТОГО:	765	93,33	27,85	27,37	112,41	808,55
Завтрак М/о Мн/д	2СТ.	66	С-т картоф.с сол.огурцом	80	17,67	1,36	4,24	8,40	76,80
		396	Жаркое по-домашнему	240	59,11	20,40	21,12	17,16	340,80
		494	Чай с сах.с лимоном	200	6,60	0,10	0,00	15,20	61,00
		108/9	Хлеб в ассортименте	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		590	Печенье	35	5,95	2,63	3,43	26,04	145,95
	Итого:	605	93,33	28,29	29,19	91,40	741,55		

Приём пищи	Раздел	№ рец.	ЧЕТВЕРТ		выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 1
			Блюдо							
Завтрак ОВЗ	1СТ.	306	Омлет с сосисками		100	33,80	8,71	17,77	1,88	202,36
		493	Чай с сахаром		200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассорт.		25	2,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			ИТОГО:		325	40,00	12,61	18,17	41,48	379,36
ОБЕД ОВЗ	2СТ.	№ рец.	Блюдо		выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
		142	Щи из св.капусты с картофелем		250	16,59	1,60	4,80	6,22	75,75
		345	Котлета рыбная		70	30,79	9,73	1,47	6,72	79,10
		478	Масло сливочное		10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88
		429	Пюре картофельное		150	27,44	3,15	6,60	16,35	138,00
		493	Чай с сахаром		200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассорт.		50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			Жевательная конфета 2шт.		20	4,31	0,20	1,28	16,74	78,80
			ИТОГО:		750	93,33	25,36	15,36	120,48	722,53
Завтрак М/о Мн/д	2СТ.	5	Салат из капусты с огурцом		80	16,20	1,28	8,08	7,68	108,80
		345	Котлета рыбная		75	32,99	10,43	1,58	7,20	84,75
		478	Масло сливочное		10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88
		429	Пюре картофельное		150	29,84	3,15	6,60	16,35	138,00
		429	Пюре картофельное		160	29,94	3,36	7,04	17,44	147,20
		493	Чай с сахаром		200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассорт.		50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			ИТОГО:		575	93,33	25,75	17,91	106,77	691,63
			ПЯТНИЦА							
Приём пищи Завтрак ОВЗ	1СТ.	№ рец.	Блюдо		выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 1
		7	С-т из моркови с сахаром		60	10,74	0,66	6,06	5,46	79,20
		275	Запеканка рисовая с изюмом		200	23,06	4,60	1,80	49,00	236,00
		493	Чай с сахаром		200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассорт.		25	2,00	3,80	0,40	24,60	117,00
	ИТОГО:		485	40,00	9,16	8,26	94,06	492,20		
ОБЕД ОВЗ	2СТ.	144	Суп гороховый		250	22,00	2,30	4,25	15,12	108,00
		395	Сосиска отварная		75	31,20	7,80	15,60	0,00	172,50
		478	Масло сливочное		10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88
		291	Рожки отварные		150	17,33	5,65	0,68	29,04	144,90
		508	Компот из сухофрукт.		200	10,70	0,50	0,00	27,00	110,00
		108/9	Хлеб в ассорт.		75	6,00	5,70	0,60	36,90	175,50
	ИТОГО:		760	93,23	28,73	21,94	142,91	884,78		
Завтрак М/о Мн/д	2СТ.	106	Помидоры свежие		70	10,10	0,77	0,14	2,66	16,80
		395	Сосиска отварная		75	31,20	7,80	15,60	0,00	172,50
		478	Масло сливочное		10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88
		291	Рожки отварные		150	17,33	5,65	0,68	29,04	144,90
		495	Чай с молоком		200	9,20	1,50	1,30	15,90	81,00
		108/9	Хлеб в ассорт.		50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		112	Яблоко		100	15,50	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		585	93,33	26,70	19,33	116,85	753,08		

ПОНЕДЕЛЬНИК									
Приём пищи	Раздел	№ рец.	БЛЮДО	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 2 Ккал
Завтрак ОВЗ	ОВЗ	268	Каша рисовая мол.жид.	200	28,70	5,54	8,62	32,40	229,40
		108/9	Хлеб в ассорт.	25	2,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		590	Печенье	30	5,10	2,25	2,94	22,32	125,10
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
			ИТОГО:		455	40,00	11,69	11,96	94,32
Обед ОВЗ	2ст.	154	Суп крестьянский с крупой	250	19,19	2,12	5,10	14,55	112,50
		389	Тефтели мясные паровые	70	35,87	9,66	8,89	6,09	144,90
		291	Рожки отварные	160	17,92	6,03	0,72	30,97	154,56
		456	Соус красный основн.	50	5,85	0,73	1,21	4,64	32,35
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		508	Компот из сухофрукт.	200	10,50	0,50	0,00	27,00	110,00
			ИТОГО:		780	93,33	22,84	16,32	107,85
Завтрак М/о Мн/д	2ст.	389	Тефтели мясные паровые	90	48,21	12,42	11,43	7,83	183,60
		291	Рожки отварные	160	17,92	6,03	0,72	30,97	154,56
		478	Масло сливочное	10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		494	Чай с сах.с лимоном	200	6,60	0,10	0,00	15,20	61,00
		555	Крендель сахарный	50	10,60	3,46	6,53	29,40	190,00
			ИТОГО:		560	93,33	32,59	19,89	142,85
ВТОРНИК									
Приём пищи	Раздел	№ рец.	БЛЮДО	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 2 Ккал
Завтрак ОВЗ	ОВЗ	301	Омлет натуральный	100	31,80	8,61	13,38	2,30	163,07
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
			ИТОГО:		350	40,00	12,51	13,78	41,90
Обед ОВЗ	2ст.	142	Щи из св.капусты с картофелем	250	19,90	1,60	4,80	6,22	75,75
		412	Котлета куриная	70	35,54	10,50	7,50	6,50	132,00
		456	Соус красный основн.	50	5,85	0,73	1,21	4,64	32,35
		237	Греча отварная рассыпчатая	160	23,84	9,12	8,36	39,55	269,92
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
			ИТОГО:		780	93,33	25,85	22,27	96,51
Завтрак М/о Мн/д	2ст.	94	Бутерброд с маслом 20/10	30	10,50	1,20	12,50	7,50	147,00
		412	Котлета куриная	75	37,33	11,25	8,03	6,96	141,42
		456	Соус красный основн.	50	5,85	0,73	1,21	4,64	32,35
		237	Греча отварная рассыпчатая	150	21,30	8,55	7,84	37,08	253,05
		508	Компот из сухофрукт.	200	10,10	0,50	0,00	27,00	110,00
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00
		590	Печенье	25	4,25	1,87	1,87	18,60	104,25
	ИТОГО:		580	93,33	27,90	31,85	126,38	905,07	

			СРЕДА						№ 2	
Приём пищи	Раздел	№ рец.	БЛЮДО	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Завтрак ОВЗ	ОВЗ	94	Бутерброд с маслом 20/10	30	10,50	1,20	12,50	7,50	147,00	
		273	Шлов из риса с курагой	150	21,50	3,30	5,40	42,00	249,00	
		493	Чай с сахаром	200	4,00	0,10	0,00	15,00	60,00	
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
			ИТОГО:		430	40,00	8,40	18,30	89,10	573,00
Обед ОВЗ	2ст.	144	Суп гороховый	250	17,88	2,30	4,25	15,12	108,00	
		306	Омлет с сосисками	100	33,29	8,71	17,77	1,88	202,36	
		571	Слойка Уральская	50	11,85	3,92	4,75	30,83	181,67	
		494	Чай с сах.с лимоном	200	6,60	0,10	0,00	15,20	61,00	
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
		112	Яблоко	120	19,71	0,48	0,48	11,76	56,40	
			ИТОГО:		770	93,33	19,31	27,65	99,39	726,43
Завтрак М/о Мн/д	2ст.	306	Омлет с сосисками	150	49,28	13,05	26,60	2,82	303,52	
		571	Слойка Уральская	50	11,85	3,92	4,75	30,83	181,67	
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00	
		108/9	Хлеб в ассорт.	25	2,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
		518	Сок 0,2л в ассорт.	200	26,00	0,00	0,00	24,00	100,00	
			ИТОГО:		625	93,33	20,87	31,75	97,25	762,19
			ЧЕТВЕРГ						№ 2	
Приём пищи	Раздел	№ рец.	БЛЮДО	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Завтрак ОВЗ	ОВЗ	262	Каша манная молочная	200	24,68	6,2	7,46	30,86	215,4	
		590	Печенье	40	7,32	3,00	3,92	29,76	166,80	
		493	Чай с сахаром	200	4,00	0,10	0,00	15,00	60,00	
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
			ИТОГО:		490	40,00	13,10	11,78	100,22	559,20
Обед ОВЗ	2ст.	126	Борщ из св.капусты	250	17,56	1,65	4,85	7,00	78,25	
		345	Котлета рыбная	70	29,08	9,73	1,47	6,72	79,10	
		478	Масло сливочное	10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88	
		429	Пюре картофельное	180	32,69	3,78	7,92	19,62	165,60	
		493	Чай с сахаром	200	4,00	0,10	0,00	15,00	60,00	
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
			ИТОГО:		760	93,33	25,84	15,45	107,79	673,83
Завтрак М/о Мн/д	2ст.	106	Огурец свежий	80	9,60	0,64	0,08	2,00	11,20	
		345	Котлета рыбная	75	32,80	10,43	1,58	7,20	84,75	
		478	Масло сливочное	10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88	
		429	Пюре картофельное	160	29,96	3,36	7,04	17,44	147,20	
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00	
		108/9	Хлеб в ассорт.	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
		589	Пряники молочные	30	6,67	1,77	1,41	22,50	109,80	
			ИТОГО:		605	93,23	26,88	11,32	123,59	703,83

			ПЯТНИЦА							
Приём пищи	Раздел	№ рец.	БЛЮДО	выход	цена	Белки	Жиры	Углеводы	№ 2	
Завтрак	ОВЗ								Ккалл	
		528	Блинчики со сгущ.мол. 150/15	160	26,50	12,00	19,80	47,90	418,00	
		495	Чай с молоком	200	11,50	1,50	1,30	15,90	81,00	
		108	Хлеб в пшеничный	25	2,00	1,90	0,20	12,30	58,50	
			ИТОГО:	385	40,00	15,40	21,30	76,10	557,50	
Завтрак	2ст.	156	Суп с домашней лапшой	250	16,83	2,55	5,57	13,90	111,00	
ОВЗ		395	Сосиска отварная	80	29,75	8,32	16,72	0,00	184,00	
		478	Масло сливочное	10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88	
		414	Рис отварной	150	17,55	3,69	6,07	33,81	204,60	
		108/9	Хлеб в ассортименте	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
		508	Компот из сухофрукт.	200	10,50	0,50	0,00	27,00	110,00	
		589	Пряники	30	6,20	1,77	1,41	22,50	109,80	
			Жевательная конфета 1шт.	10	2,50	0,10	0,64	8,37	39,40	
			ИТОГО:	780	93,33	27,51	31,62	165,03	1049,68	
Завтрак	2ст.	5	Салат из капусты с огурцом	80	15,66	1,28	8,08	7,68	108,80	
М/о		395	Сосиска отварная	80	29,75	8,32	16,72	0,00	184,00	
Мн/д		478	Масло сливочное	10	6,00	6,78	0,81	34,85	173,88	
		414	Рис отварной	160	18,72	3,94	6,48	36,06	218,24	
		108/9	Хлеб в ассортименте	50	4,00	3,80	0,40	24,60	117,00	
		493	Чай с сахаром	200	4,20	0,10	0,00	15,00	60,00	
		112	Яблоко	100	15,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
			ИТОГО:	680	93,33	24,62	32,89	127,99	908,92	

Примечание: Меню составлено согласно сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Идание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания) и приложения к нему "Микроэлементный и витаминный состав рецептов блюд и кулинарных изделий" (Издание Пермь 2013г. Уральский региональный центр питания)

Индивидуальный предприниматель



Першин М.Е.