

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор

Генеральный директор

МБОУ «СОШ № 15»

ООО «КИМПРОД»



Е.В. Камардина



И.С. Павликов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

(за родительские средства)

МБОУ «СОШ №15»

2023 год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Горошек зеленый	г	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	г	200	16,9	24	4,40	300,60	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,20	86,00	54-23гн-2020
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,50	35,00	пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,40	78,50	пром.
	Итого завтрак:		600	25,70	35,40	42,10	588,30	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	г	100	1,40	10,10	6,00	120,90	54-9з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6,00	7,30	17,00	156,90	54-3с-2020
	Колбаса отварная с соусом красным основным	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70	пром.
	Итого обед:		830	23,16	36,59	80,44	744,10	
2 день	Завтрак							2 день
	Каша жидкая молочная овсяная	г	250	8,50	9,25	30,80	241,00	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	5,20	3,90	13,70	110,50	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Яблоко	г	130	2,00	0,70	27,30	122,90	пром.
	Итого завтрак:		630	18,00	14,75	87,20	552,90	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,20	8,90	6,70	111,90	54-16з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6,50	3,50	23,10	150,00	54-7с-2020
	Котлета из курицы с соусом красным основным	г	70	13,38	3,03	9,30	118,00	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	Компот из кураги	г	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		840	34,34	24,53	110,30	799,30	
3 день	Завтрак							3 день
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,38	4,50	7,60	76,10	54-13з-2020
	Рис с овощами	г	150	3,20	5,70	26,00	167,80	54-26г-2020
	Курица отварная	г	100	32,10	2,40	1,10	155,00	54-21м-2020

	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Итого завтрак:		580	39,18	13,50	56,50	504,20	
	Обед							
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой	г	250	6,40	7,30	13,50	145,00	54-10с-2020
	Сосиска отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		810	21,20	26,39	72,94	613,00	
4 день	Завтрак							4 день
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,15	11,00	0,15	99,20	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	250	6,25	7,40	30,00	211,00	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,50	1,10	8,60	50,20	54-4гн+2020
	Мармелад фруктово-ягодный	г	50	0,50	2,80	19,30	103,70	пром.
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Итого завтрак:		545	10,70	23,20	73,45	542,60	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	5,90	7,10	12,60	138,00	54-2с-2020
	Жаркое по - домашнему	г	240	24,10	22,50	20,70	381,50	54-9м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		830	33,70	30,40	61,60	653,60	
	Итого за день:			44,40	53,60	135,05	1196,20	
5 день	Завтрак							5 день
	Салат «Мозаика»	г	100	2,70	6,50	9,30	106,00	94
	Омлет натуральный	г	200	16,90	24,00	4,30	301,00	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,20	0,00	6,60	27,20	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Джем из абрикосов	г	25	0,10	0,00	18,00	72,40	пром.
	Итого завтрак:		555	22,20	31,40	53,60	585,10	
	Обед							
	Салат из сырых овощей	г	100	1,10	6,10	3,70	65,00	25
	Суп гороховый	г	250	8,10	3,50	18,60	138,60	54-25с-2020
	Котлета из курицы с	г	70	13,38	3,03	9,30	118,00	54-5м-2020
	соусом красным основным	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из изюма	г	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2020
	Хлеб ржано - пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		840	29,24	18,33	85,40	615,50	
	Итого за день:			51,44	49,73	139,00	1200,60	
6 день	Завтрак							6 день
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,10	7,30	0,10	66,10	53-19з-2020

	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Омлет с зеленым горошком	г	200	12,90	14,10	6,40	205,00	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Зефир	г	50	0,40	0,10	39,90	161,70	пром.
	Итого завтрак:		590	17,00	22,60	70,80	554,00	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,50	10,20	10,30	143,00	54-7з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6,00	7,30	17,00	156,90	54-3с-2020
	Плов с курицей	г	70	23,10	9,30	41,30	341,50	54-12м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		660	35,30	27,40	100,10	786,60	
	Итого за день:			52,30	50,00	170,90	1340,60	
7 день	Завтрак							7 день
	Лапшевник с творогом с соусом сметанным натуральным	г	250	21,10	12,40	54,00	412,00	222
	Чай с лимоном и сахаром	г	220	0,30	0,10	7,30	30,70	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Итого завтрак:		550	25,20	21,60	80,00	614,20	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,50	5,50	8,40	89,00	50
	Щи из свежей капусты	г	250	5,90	7,00	7,10	115,20	54-1с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	г	100	9,50	5,10	4,50	102,00	343
	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		840	23,20	23,40	75,50	604,90	
	Итого за день:			48,40	45,00	155,50	1219,10	
8 день	Завтрак							8 день
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,50	0,30	21,50	95,00	54-17з-2020
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Котлета из курицы	г	100	19,10	4,30	13,30	169,00	54-5м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Итого завтрак:		580	26,70	10,30	93,00	572,80	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,10	3,10	62,40	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6,50	3,50	23,10	150,00	54-7с-2020
	Сосиска отварная с соусом красным основным	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	Компот из изюма	г	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2020

	Хлеб ржано - пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		840	27,46	30,79	100,24	788,80	
	Итого за день:			54,16	41,09	193,24	1361,60	
9 день	Завтрак							9 день
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Омлет натуральный	г	200	16,90	24,00	4,30	301,00	54-1ш-2020
	Какао с молоком	г	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Пряник	г	35	2,10	1,60	26,30	128,10	пром.
	Итого завтрак:		565	27,20	30,20	62,30	629,30	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	5,88	7,10	12,60	138,00	54-2с-2020
	Курица отварная	г	100	32,10	2,40	1,10	155,00	54-21м-2020
	соусом красным основным	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	Итого обед:		870	46,24	15,80	81,10	651,80	
	Итого за день:			73,44	46,00	143,40	1281,10	
10 день	Завтрак							10 день
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	40	9,30	11,90	0,00	143,00	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	г	250	10,80	13,40	46,40	350,00	54-11к-2020
	с курагой							
	Напиток из шиповника	г	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-3020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Итого завтрак:		520	23,00	26,40	76,90	636,90	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,20	8,90	6,70	111,90	54-16з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,10	3,50	18,60	138,60	54-25с-2020
	Котлета из курицы с	г	70	13,38	3,03	9,30	118,00	54-5м-2020
	соусом красным основным	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3с-2020
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Итого обед:		840	32,14	21,53	105,80	745,80	
	Итого за день:			55,14	47,93	182,70	1382,70	