



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

им. В.Я. Прошкина с. Шугурово

Кротова Л.К.

Примерное двухнедельное (10-дневное) меню

МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово

Сосновоборского района Пензенской области

для организации питания детей в возрасте от 12 до 18 лет

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 250 | 7,30 | 6,80 | 38,27 | 220,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 3,26 | 7,60 | 19,45 | 159,24 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 4,02 | 5,10 | - | 62,31 |
| | Всего за завтрак | | 15,11 | 19,50 | 67,19 | 482,53 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 |
| 291 | Плов из птицы | 300 | 17,95 | 12,57 | 39,73 | 325,33 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 26,19 | 22,94 | 109,55 | 827,22 |
| | Всего за день | | 41,30 | 42,44 | 176,74 | 1309,75 |

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 250 | 5,34 | 7,90 | 37,83 | 207,80 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| 2 | Бутерброд сповидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 4,02 | 5,10 | - | 62,31 |
| | Всего за завтрак | | 21,25 | 29,04 | 118,40 | 656,59 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность(ккал) |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| 104 | Суп картофельный смясными фрикадельками | 300 | 2,19 | 2,78 | 15,39 | 106,00 |
| 309 | Макароны отварные смаслом | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 242,28 |
| 294 | Котлеты рубленыеиз птицы | 100 | 15,20 | 13,60 | 13,50 | 237,20 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 27,8 | 32,09 | 99,96 | 905,91 |
| | Всего за день | | 42,32 | 67,53 | 218,42 | 1721,02 |

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества(г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|--|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5,00 | 46,20 | 260,30 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 62,00 |
| 223 | Запеканка из творога | 70 | 9,73 | 16,60 | 26,74 | 167,68 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 4,02 | 5,10 | - | 62,31 |
| | Всего за завтрак | | 17,76 | 16,8 | 98,17 | 635,3 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ценность (ккал) |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300 | 2,64 | 3,34 | 18,47 | 127,2 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,70 | 2,80 | 0,00 | 131,68 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) | 100 | 11,84 | 11,50 | 3,75 | 165,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 23,13 | 24,39 | 41,44 | 677,55 |
| | Всего за день | | 40,89 | 41,19 | 139,61 | 1312,85 |

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 250 | 4,13 | 10,75 | 29,00 | 229,25 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 4,02 | 5,10 | - | 62,31 |
| | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | 16,48 | 16,97 | 71,43 | 535,33 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100 | 1,08 | 6,11 | 4,57 | 77,70 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 300 | 2,64 | 6,24 | 18,70 | 141,48 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 |
| 278 | Тефтели | 100 | 8,67 | 9,33 | 13,83 | 174,00 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,80 | 0,80 | 139,40 | 573,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 26,67 | 27,95 | 225,16 | 1359,36 |
| | | | | | | |
| | Всего за день | | 40,29 | 44,92 | 294,29 | 1855,37 |

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью | 70 | 9,73 | 7,93 | 6,74 | 155,68 |
| ПР | Ряженка | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Всего за завтрак | | 16,71 | 21,42 | 92,2 | 633,36 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 300 | 2,13 | 5,88 | 7,35 | 90,84 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 6,50 | 44,00 | 252,13 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 15,16 | 3,66 | 1,88 | 101,16 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 25,58 | 22,8 | 84,45 | 740,85 |
| | Всего за день | | 42,29 | 44,22 | 176,65 | 1374,21 |

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,30 | 6,80 | 38,27 | 220,98 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| | Всего за завтрак | | 14,27 | 15,77 | 76,89 | 484,29 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность(ккал) |
|----------|---|--------------|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 20 52 | Салат свежих огурцов <u>или</u> Салат из свеклы отварной | 100 / 100 | 0,75 / 1,85 | 6,02 / 2,46 | 2,35 / 3,11 | 66,60 / 57,40 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,20 | 5,88 | 14,10 | 118,08 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 6,50 | 44,00 | 252,13 |
| 278 | Тефтели | 100 | 8,66 | 9,34 | 13,84 | 174,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 62,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 19,34 / 20,44 | 28,29 / 24,73 | 85,01 / 85,77 | 787,76 / 778,56 |
| | Всего за день | | 33,61 / 34,71 | 44,06 / 40,50 | 161,9 / 162,66 | 1272,05 / 1262,85 |

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,53 | 5,06 | 41,71 | 242,51 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| 2 | Печенье сдобное | 40 | 3,80 | 6,80 | 33,70 | 211,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 3,26 | 7,60 | 19,45 | 159,24 |
| | Всего за завтрак | | 23,59 | 29,96 | 93,15 | 608,79 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,58 | 3,40 | 18,84 | 120,16 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) | 100 | 11,84 | 11,50 | 3,75 | 165,84 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 30,68 | 26,65 | 107,65 | 888,42 |
| | Всего за день | | 47,54 | 63,01 | 200,86 | 1655,73 |

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 0,38 | 1,44 | 120 |
| 223 | Запеканка из творога | 70 | 9,73 | 16,60 | 26,74 | 167,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Ряженка | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Всего за завтрак | | 14,51 | 12,18 | 53,01 | 473 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|---|--------------|----------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 24 45 | Салат из свежих помидоров и огурцов <i>или</i> Салат из белокочанной капусты | 100 / 100 | 0,93 / 1,80 | 6,13 / 5,10 | 2,87 / 4,70 | 70,41 / 68,03 |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 10,80 | 4,68 | 24,84 | 184,68 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,70 | 2,80 | 0,00 | 131,68 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 15,16 | 3,66 | 1,88 | 101,16 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,80 | 0,80 | 139,40 | 573,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 34,19 / 35,06 | 18,62 / 17,59 | 169,84 / 171,67 | 1175,88 / 1173,50 |
| | Всего за день | | 48,7 / 49,57 | 30,80 / 29,77 | 222,85 / 224,68 | 1648,88 / 1646,5 |

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5,00 | 46,20 | 260,30 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью | 70 | 9,73 | 7,93 | 6,74 | 155,68 |
| | Всего за завтрак | | 23,32 | 23,09 | 97,03 | 707,18 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.ценность (ккал) |
|--------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,70 |
| 106 | Суп картофельный срыбными фрикадельками | 300 | 2,64 | 3,34 | 18,47 | 127,20 |
| 131 | Горох отварной с масло сливочным (поре) | 180 | 3,90 | 4,48 | 7,21 | 121,70 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15,20 | 13,60 | 13,50 | 237,20 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 26,93 | 22,36 | 98,69 | 879,13 |
| | Всего за день | | 47,39 | 45,45 | 193,42 | 1546,99 |

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 250 | 4,13 | 10,75 | 29,00 | 229,25 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Ряженка | 100 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 |
| | Всего за завтрак | | 12,16 | 14,43 | 82,45 | 508,4 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность(ккал) |
|--------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 20 | Салат свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,20 | 5,88 | 14,10 | 118,08 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 6,50 | 44,00 | 252,13 |
| 278 | Тефтели | 100 | 8,66 | 9,34 | 13,84 | 174,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 62,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 0,85 | 114,95 |
| | Всего за обед | | 19,34 | 28,29 | 85,01 | 787,76 |
| | Всего за день | | 31,5 | 42,72 | 167,46 | 1296,16 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972428

Владелец Кротова Лидия Константиновна

Действителен с 19.05.2023 по 18.05.2024