

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ №2

Ю.И. Плотников



СОГЛАСОВАНО:

ИП Варфоломеева В.Н.



ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023 г.г.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
304	Плов из гречки с куриным филе	240	23,14	19,38	40,6	429,78	0,07	1,15	54,72		51,41	227,2	54,15	2,5
26	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	0,31	8,3	65,3	0,056	43			45,96			4,66
пр	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143			0,83		11,666	35,8	6,66	0,83
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	112,55	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	98,08	18,42
	Всего за завтрак	612	33,476	21,66	81,61	750,63	0,136	47,82	55,56	0,01	221,59	448,54	158,89	26,41
Обед														
201	Суп крестьянский с пшеном и куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
243	Сосиска отварная	60/1шт	8,69	22,84	1,8	247,15			0,08		7,44	137,39	15,51	1,74
688	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28		648	49,56	28,16	1,48
пр	Печенье порционно	30												
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
пр	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147	0,07				14	43	8	1
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84			1		13	41	17	0,8
	Всего за обед	770	30,77	37,8	110,06	891,03	0,23	0,31	30,36	0	736,13	314,68	87,18	7,53
	ИТОГО:	1382	64,246	59,46	191,67	1641,66	0,366	48,13	85,92	0,01	957,72	763,22	246,07	33,94

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023г.г.

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81		158,6	257,3	86,7	2,75
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
26	Кофейный напиток на молоке или	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0		100,32	75	11,66	0,12
945	чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02		0,08		33	67,5	10,5	0,4
пр.	Булочка с начинкой	35												
	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143	0,07				13	41	17	0,8
	Всего за завтрак	575	23,046	22,1	103,24	719,5	0,38	2,42	133,08	0	480,92	540,8	132,86	4,27
Обед														
7	Суп куриный с картофелем и клецками	250	6,12	7,172	12,533	139,45	0,0725	84	32,6		38,96	86,867	22,502	1,32
2	Огурец свежий порционо	40	0,32		1,34	6	0,012	4		0,017	9,2			0,36
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	7,884	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	0,06	35,49	129,61	34,14	0,66
2	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,2	34		49,3	15,46	37	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147			1		14	43	8	1
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед	885	27,134	19,112	102,34	682,23	0,3945	114,83	69,12	0,077	173,55	315,94	130,37	7,61
	ИТОГО:	1460	50,18	41,212	205,58	1401,73	0,7745	117,25	202,2	0,077	654,47	856,74	263,23	11,88

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023 г.г.

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
45	Котлета рубленая из куриного филе	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1,01
23	Гороховое пюре	200	19,8	4,68	47,87	313	0,783	0	19,6	0,148	132	322	104,44	6,74
2	Огурец свежий порционно	40	0,32		1,34	6	0,012	4		0,017	9,2			0,36
376	Чай с сахаром	200/7/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,78	2,13
пр.	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,8	25	143	0,058				10,8	35,8	14,16	0,83
	Всего за завтрак	595,3	34,516	19,4	91,57	698	0,893	4,53	83,6	0,165	221,6	463,7	145,78	11,07
Обед														
1352	Солянка с колбасными изделиями на говяжьем бульоне	250/20	8,0182	12,038	19,193	217,87	0,199	26,83	32		46,84	144,02	38,76	2,0812
49	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	24,6	0,08		28		648	49,56	28,16	1,48
16	Куриное филе тушеное с овощами	60/40	13,903	15,476	1,362	200,24	0,062	2,65	64,3	0,123	32,14	137,27	19,3	1,454
пр.	Маффин порционно	30												
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,78	2,13
	Всего за обед	850	38,011	34,934	113,29	713,71	0,411	29,75	125,3	0,123	767,58	414,85	123	8,9452
	ИТОГО:	1445,3	72,527	54,334	204,86	1411,71	1,304	34,28	208,9	0,288	989,18	878,55	268,78	20,015

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023г.г.

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Б2	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
590	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	17,746	19,73	44,66	427,8	0,368	54	59		52,59	293,95	83,76	4,422
26	Салат из белокачанной капусты с морковью и маслом	60	1,66	0,31	8,3	65,3	0,056	43		0,047	45,96		17	4,66
59	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143			0,83		11,666	35,8	6,66	0,83
	Всего за завтрак	550	23,772	21,07	100,26	746,1	0,444	97	59,83	0,047	122,22	332,15	107,42	10,712
Обед														
5а	Щи с куриным мясом	250	6,7	6,48	14,34	131,3		36,8			40,8		4	0,4
42	Тефтеля с рисом и соусом	95/20	16,905	16,199	1,816	260,41	0,0612	0,8	30,7		14,19	189,97	27,064	2,537
10	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62	581,3			0,77		91,1	14,77	0,95	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147			1		14	43	8	1
пр.	Печенье порционно	30												
	Всего за обед	875	32,715	88,239	74,246	1244,01	0,1312	37,87	32,47	0	186,69	288,74	68,744	7,667
	ИТОГО:	1425	56,487	109,31	174,51	1990,11	0,5752	134,87	92,3	0,047	308,91	620,89	176,16	18,379

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023г.г.

День: пятый
первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макароны отварные с маслом и сыром	220/30	12,41	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	0,08	193,64	159,03	20,85	1,45
118	Салат из свежего огурца с помидорой	50	0,47	3,075	1,73	36,48		7,825			12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143			0,83		11,666	35,8	6,66	0,83
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,024		32,06	128,22					0,3			0,03
	Всего за завтрак	530	17,07	12,405	111,83	634,39	0,15	8,295	0,93	0,08	217,61	197,23	27,51	3,11
Обед														
206	Суп с домашней лапшей и курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09
17	Овощное рагу с куриным филе	230	18,5	20,9	42,9	415,1	0,26	71,15	52,5		54,2	123,75	13,5	4
пр.	Маффин порционно	30												
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	30	147	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб пшеничный	60	3,2	1	30	147			1		14	43	8	1
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед	860	28,12	25,14	129,51	853,85	0,44	79,67	53,5	0	119,4	274,4	77,23	9,02
	ИТОГО:	1390	45,19	37,545	241,34	1488,24	0,59	87,965	54,43	0,08	337,01	471,63	104,74	12,13

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023 г.г.

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
26	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,66	0,31	8,3	65,3	0,056	43			45,96			4,66
48	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/10	7,36	6,02	35,26	244,6	0,08	0	28		648	49,56	28,16	1,48
16	Курица Тушённая с овощами	80	11,144	11,04	1,089	161,01	0,05	2,12	51,44	0,098	25,712	109,81	15,44	1,454
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,01	2,83	0,01	0,01	14,2	185,54	2,4	0,36
пр.	Хлеб пшеничный	50	4,16	0,83	25	143	0,058				11,66	35,8	14,166	0,8
	Всего за завтрак	590	22,794	17,91	76,549	675,91	0,198	4,95	79,45	0,108	699,57	380,71	60,166	4,094
Обед														
21	Суп гороховый с куриным мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03
44	Плов из гречки с куриным филе	240	23,14	19,38	40,6	429,78	0,07	1,15	54,72		51,41	227,2	54,15	2,5
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
п.р.	Маффин порционно	35												
п.р.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147	0,07		1		14	43	8	1
п.р.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84			0		13	41	17	0,8
	Всего за обед	825	37,36	26,06	114,4	835,53	0,37	7,23	55,72	0	130,09	398,38	126,18	8,46
	ИТОГО:	1415	60,154	43,97	190,95	1511,44	0,568	12,18	135,17	0,108	829,66	779,09	186,35	12,554

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023 г.г.

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
30	Каша манная молочная с маслом(или геркулесовая)	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,26	0,08	36,72		192,14	156,05	23,52	0,3
пр.	Булочка молочная	35												
8	Бутерброд с сыром	20\30	16	1	70	335,49	0,2		0,01	5,99	250	250	50	2
	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143			0,83		11,666	35,8	6,66	0,83
31	Какао с молоком	200	3,78	0,67	20,6	125,11		1,33			133,33		25,56	0,2
	Всего за завтрак	545	22,24	7,1	89,7	494,13	0,46	0,08	36,73	5,99	442,14	406,05	73,52	2,3
Обед														
18	Борщ из свежей капусты с курицей	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
	Жаркое по домашнему с куриным филе	240	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03
10	Салат из сежей помидоры с огурцом	60	0,33	3,69	2,082	72,96		9,39			9,822		9,708	0,42
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Всего за обед	850	38,4	17,47	206,75	711,46	0,33	28,92	25	0	125,9	474,23	138,39	9,57
	ИТОГО:	1395	60,64	24,57	296,45	1205,59	0,79	29	61,73	5,99	568,04	880,28	211,91	11,87

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023 г.г.

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Б2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
42	Котлета рубленая из куриного филе	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64		56	105,9	15,4	1,01
2	Рис отварной с овощами	200	11,64	19,45	100	596	0,783		0,18	2	187,68	522,78	153,63	4,8
20	Свежий огурец порционно	40	0,32		1,34	6	0,012	4			9,2			0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143			0,83		11,666	35,8	6,66	0,83
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			3,6	43	8	1
	Всего за завтрак	570	21,66	33,37	109,23	798	0,835	4,26	64,18	2	252,88	628,68	169,03	6,17
Обед														
7	Рассольник с куриным мясом	250	2,8	3,9	17,2	132,2	0,1	16,3			18,9			1
13	Гуляш из говядины	60/40	12,58	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49		30,52	19,19	24,03	2,1
413	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6,656	9,03	42,38	277,6	0,102		59	0,034	12,6	54,1	9,6	0,98
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			3,6	43	8	1
пр	Печенье порционно	30												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Всего за обед	850	30,766	27,32	121,06	863,05	0,342	21,64	61,49	0,034	92,62	200,29	66,63	6,88
	ИТОГО:	1395	52,426	60,69	230,29	1661,05	1,177	25,9	125,67	2,034	345,5	828,97	235,66	13,05

ГБОУ СОШ №2 городского округа Кинель пгт Усть-Кинельский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 2022-2023г.г.

День: **девятый**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **от 7 лет и старше**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	0,06	35,49	129,61	34,14	0,66
49	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
2	Огурец свежий порционно	40	0,32		1,34	6	0,012	4		0,017	9,2			0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,166	0,83	25	143			0,83		11,666	35,8	6,66	0,83
382	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4		0,8
	Всего за завтрак	590	16,646	11,57	79,64	524,78	0,272	30,58	36,35	0,077	117,66	283,27	77,8	3,99
Обед														
208а	Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным мясом.	250	5,69	6,61	21,14	154,18	0,11	8,25	1,28		24,6	66,65	27	1,09
26	Салат из свежей капусты с морковью и маслом	100	1,66	0,31	8,3	65,3	0,056	43		0,047	45,96		17	4,66
45	Котлета рубленая из куриного филе	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64		56	105,9	15,4	1,01
10	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	200	0,38	64,16	0,62	581,3			0,77		91,1	14,77	0,95	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18	84					14	41	17	0,8
	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	147	0,07		1		13	43	8	1
19	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
	Всего за обед	830	26,16	86,4	95,42	1267,78	0,276	51,78	67,05	0,047	258,26	271,32	97,08	11,49
	ИТОГО:	1420	42,806	97,97	175,06	1792,56	0,548	82,36	103,4	0,124	375,92	554,59	174,88	15,48

