



«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ СОШ № 2

С.М.Шевякова

2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

Идентификационный предприниматель

Безрукова Ольга Владимировна

О.В.Безрукова

2024г

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся

в общеобразовательных учреждениях

с 12 лет и старше

на 2024 учебный год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 день	Завтрак								
		Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
		Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
2 день	Завтрак								
		Запеканка из творога с джемом	г	170	2,400	11,55	35,50	343,400	279
		Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>27,350</b>	<b>12,720</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>	
3 день	Завтрак								
		Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
		Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
		Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510,000</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>			
4 день	Завтрак								
		Овоши натуральные (отурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
		Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,880</b>	<b>36,32</b>	<b>471,200</b>			
5 день	Завтрак								
		Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
		Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
		Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>12,900</b>	<b>9,970</b>	<b>61,000</b>	<b>496,600</b>	

6 день	Завтрак		г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Каша "Дружба"	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
	Кофейный напиток с молоком	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Батон нарезной	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75	
	Сыр	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
	Груша	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300		
7 день	Завтрак		г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Запеканка творожная со сливочным молоком	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	Чай с сахаром	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Батон нарезной	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
	Яблоко	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600		
	Итого завтрак:	Завтрак	г	60	1,7	2,1	21	40	157
8 день	Завтрак		г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кукуруза консервированная	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
	Омлет натуральный	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	Какао с молоком	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
	Батон нарезной	г	530	20,300	25,780	55,780	470,400		
	Мандарин	г							
9 день	Завтрак		г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Птица отварная	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
	Макаронны отварные	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
	Кофейный напиток с молоком	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	Батон нарезной	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
	Апельсин	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100		
10 день	Завтрак		г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Каша рисовая вязкая	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
	Чай с лимоном	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
	Масло сливочное	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Батон нарезной	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
	Баван	г	520	9,630	14,470	80,230	496,210		
Итого завтрак:									

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	Мясо тушеное	г	100	16,000	15,000	5,000	219,000	321
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>30,760</b>	<b>27,610</b>	<b>86,310</b>	<b>718,400</b>	
	<b>Обед</b>							
2 день	Салат из свежely отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый	г	200	6,560	6,640	12,160	134,960	127
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (язюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,59</b>	<b>28,78</b>	<b>91,94</b>	<b>782,660</b>	
	<b>Обед</b>							
	3 день	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000
Суп картофельный с крутой (гречневый) на м/б		г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
Пшениель из курицы		г	90	18	16,2	10,000	256	372
Макаронны отварные		г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Компот из свежих плодов и ягод		г	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Хлеб ржано-пшеничный		г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		г	<b>750</b>	<b>33,29</b>	<b>30,390</b>	<b>82,430</b>	<b>737,800</b>	

4 день	<b>Обед</b>	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47		
		Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119		
		Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375		
		Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495		
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>			
		5 день	<b>Обед</b>	Салат из моркови	г	60	0,720	3,600	6,720	62,400	21
				Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
				Тертельи с рисом "Ежкии"	г	90	9,450	7,310	10,910	147,380	350
				Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
				Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
				Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
<b>Итого обед:</b>	г			<b>750</b>	<b>24,630</b>	<b>26,150</b>	<b>76,110</b>	<b>675,480</b>			
6 день	<b>Обед</b>			Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
				Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	129
				Гуляш из отварной свинины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
				Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
				Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
		Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
		Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
		<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,330</b>	<b>40,720</b>	<b>83,180</b>	<b>832,700</b>			
		7 день	<b>Обед</b>	Салат из свежкы с соевным огруппом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
				Уха с крупной	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
				Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
				Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
				Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г			30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
<b>Итого обед:</b>	г			<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,540</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>			
8 день	<b>Обед</b>			Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
				Свекольник на м/б	г	200	6,23	8	11	120	98
				Жаркое по-домашнему	г	240	22,56	17,16	30,960	368,4	328

9 день	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,530</b>	<b>26,220</b>	<b>74,420</b>	<b>649,500</b>		
	<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1	
	Суп фасолевый	г	200	3,920	4,280	16,120	118,640	130	
	Котлета "Школьная"	г	90	13,770	9,900	11,970	191,700	347	
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385	
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>26,340</b>	<b>24,150</b>	<b>112,560</b>	<b>776,740</b>			
<b>Обед</b>									
10 день	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	
	Ши из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299	
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152	
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,10	0,10	11,10	46,000	486	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>790</b>	<b>34,480</b>	<b>20,200</b>	<b>55,640</b>	<b>652,660</b>			

--	--

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Лыжные категории Дети ТЖС, инвалиды овз, малолетние, сво

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Гречулец» вязкая	г	150	6,170	6,670	23,330	177,330	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>10,470</b>	<b>9,750</b>	<b>47,210</b>	<b>317,730</b>	
2 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,90	7,70	15,00	194,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,000</b>	<b>17,700</b>	<b>8,380</b>	<b>34,780</b>	<b>286,400</b>	
3 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>9,130</b>	<b>8,230</b>	<b>51,080</b>	<b>320,090</b>	
4 день	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>12,97</b>	<b>16,410</b>	<b>26,01</b>	<b>304,400</b>	
5 день	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	г	140	8,280	7,080	21,820	276,710	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,000</b>	<b>9,980</b>	<b>7,760</b>	<b>41,400</b>	<b>367,110</b>	
6 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	4,170	5,000	20,080	172,500	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370,000</b>	<b>8,470</b>	<b>8,080</b>	<b>43,960</b>	<b>312,900</b>	
7 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	100	15,900	7,700	15,000	194,000	279

8 день	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>320</b>	<b>17,600</b>	<b>8,380</b>	<b>34,580</b>	<b>284,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
9 день	Омлет натуральный	г	100	8,670	13,330	2,130	164,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>13,470</b>	<b>16,810</b>	<b>26,210</b>	<b>310,400</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	140	8,28	7,08	21,82	276,710	256
10 день	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>360,000</b>	<b>12,580</b>	<b>10,160</b>	<b>45,700</b>	<b>417,110</b>	
<b>Завтрак</b>								
10 день	Каша рисовая вязкая	г	150	4,330	4,750	27,000	173,690	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>6,130</b>	<b>5,430</b>	<b>46,780</b>	<b>266,090</b>	

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_