

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СШ № 2  
 2023 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.  
 стоимостью 200-00 руб (родительская плата)

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "КП"  
 М.М.Платонова  
 2023 г.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
4	Печеньь по-строгановски 55/55	431 (21)	110	12,341	10,297	7,586	172	0,19	1,44	11,60	4012,32	0,00	28,71	240,45	17,05	5,14	235,05	98,64	30,34	171,71	
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
7	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28	
8	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витгошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55	
<b>Итого за обед:</b>			<b>955</b>	<b>26,871</b>	<b>25,879</b>	<b>131,400</b>	<b>866</b>	<b>0,62</b>	<b>1,66</b>	<b>59,82</b>	<b>4040,71</b>	<b>0,15</b>	<b>172,52</b>	<b>572,06</b>	<b>131,69</b>	<b>10,52</b>	<b>1284,12</b>	<b>331,11</b>	<b>35,32</b>	<b>244,96</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>26,871</b>	<b>25,879</b>	<b>131,400</b>	<b>866</b>	<b>0,62</b>	<b>1,66</b>	<b>59,82</b>	<b>4040,71</b>	<b>0,15</b>	<b>172,52</b>	<b>572,06</b>	<b>131,69</b>	<b>10,52</b>	<b>1284,12</b>	<b>331,11</b>	<b>35,32</b>	<b>244,96</b>	
<b>2 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
4	Жаркое по-домашнему 50/180	436 (21)	230	11,030	19,156	22,299	306	0,41	0,17	12,89	0,03	0,00	26,14	190,23	48,23	2,45	906,36	44,29	2,06	62,81	



5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка Творожная	3,2,7 (8)	100	10,608	5,455	46,899	279	0,07	0,15	0,19	0,20	0,37	80,47	141,92	18,62	1,09	139,51	28,72	13,85	25,49
	<b>Итого за обед:</b>		943	31,801	32,138	133,665	951	0,85	0,42	25,52	12,26	0,42	196,33	512,23	130,03	6,99	1585,23	106,70	19,67	119,41
	<b>Итого за день:</b>			31,801	32,138	133,665	951	0,85	0,42	25,52	12,26	0,42	196,33	512,23	130,03	6,99	1585,23	106,70	19,67	119,41
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов 50/180	403 (12)	230	12,352	19,565	42,756	460	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Ватрушка с творогом	741 (21)	70	7,155	3,933	26,517	170	0,04	0,08	0,06	0,04	0,12	47,19	85,11	10,96	0,60	67,84	22,42	10,19	17,10
	<b>Итого за обед:</b>		923	25,521	34,213	120,245	954	0,78	0,35	26,75	18,10	0,40	195,73	496,33	137,96	6,12	1058,73	195,14	27,32	130,18
	<b>Итого за день:</b>			25,521	34,213	120,245	954	0,78	0,35	26,75	18,10	0,40	195,73	496,33	137,96	6,12	1058,73	195,14	27,32	130,18
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2150/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Пирог Манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	<b>Итого за обед:</b>		1022	25,792	26,360	123,044	833	0,60	0,48	130,44	83,73	7,99	263,64	511,84	143,60	6,73	1969,59	286,59	36,59	353,09
	<b>Итого за день:</b>			25,792	26,360	123,044	833	0,60	0,48	130,44	83,73	7,99	263,64	511,84	143,60	6,73	1969,59	286,59	36,59	353,09







6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52	
7	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54	
8	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18	
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
10	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			938	24,953	33,686	120,428	903	0,56	0,35	97,95	30,15	0,13	234,13	514,86	155,94	7,93	1274,62	316,66	11,53	120,50	
<b>Итого за день:</b>				24,953	33,686	120,428	903	0,56	0,35	97,95	30,15	0,13	234,13	514,86	155,94	7,93	1274,62	316,66	11,53	120,50	
<b>2 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
4	Рагу из куриной грудки 50/180	436 (21)	230	14,499	7,936	15,464	191	0,16	0,10	21,62	0,05	0,00	51,70	182,87	50,53	2,37	665,53	39,37	16,06	125,99	
5	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00	
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			888	25,591	30,875	119,289	857	0,64	0,27	33,82	12,06	0,06	224,03	452,45	144,50	7,00	1514,42	144,01	27,61	179,28	
<b>Итого за день:</b>				25,591	30,875	119,289	857	0,64	0,27	33,82	12,06	0,06	224,03	452,45	144,50	7,00	1514,42	144,01	27,61	179,28	
<b>3 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92	
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5	Котлеты московские	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	11,13	131,71	18,62	1,97	192,62	39,64	1,31	38,49	
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98	
7	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			948	26,655	35,737	115,274	889	0,77	0,40	23,98	30,14	0,13	265,22	646,56	266,73	11,61	1270,91	212,20	15,15	100,97	



	<b>Итого за День:</b>				26,655	35,737	115,274	889	0,77	0,40	23,98	30,14	0,13	265,22	646,56	266,73	11,61	1270,91	212,20	15,15	100,97
	<b>4 День</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
3	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	843,52	60,16	10,50	83,31	
4	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90	
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		870	24,573	26,083	112,839	784	0,57	0,25	14,98	12,03	0,06	213,67	453,12	126,32	6,28	893,95	107,91	19,36	109,76	
	<b>Итого за День:</b>			24,573	26,083	112,839	784	0,57	0,25	14,98	12,03	0,06	213,67	453,12	126,32	6,28	893,95	107,91	19,36	109,76	
	<b>5 День</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44	
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37	
3	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45	
4	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54	
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		960	25,539	23,922	118,589	792	0,74	0,83	46,89	107,59	0,10	199,28	500,97	137,00	10,16	1791,75	245,93	23,58	137,80	
	<b>Итого за День:</b>			25,539	23,922	118,589	792	0,74	0,83	46,89	107,59	0,10	199,28	500,97	137,00	10,16	1791,75	245,93	23,58	137,80	
	<b>6 День</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55	
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16	
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,564	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00	



9	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		983	25,873	35,764	122,408	915	0,50	0,23	27,81	43,38	0,39	186,09	538,80	126,15	6,56	1171,02	197,79	41,67	140,82			
	<b>Итого за День:</b>			25,873	35,764	122,408	915	0,50	0,23	27,81	43,38	0,39	186,09	538,80	126,15	6,56	1171,02	197,79	41,67	140,82			

Всего: 10488 : 12 = 874 ккал

Всего: 324,228 : 12 = 27,019 грамм Белка

Всего: 375,961 : 12 = 31,330 грамм жира

Всего: 1452,206 : 12 = 121,017 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №