

УТВЕЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ »
с.Кожмудор

« 11 » января 2022 года

Двухнедельное меню

**муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа»
с.Кожмудор**

(примерное)

для несовершеннолетних школьного возраста (7-11 лет, 12-18 лет)
(осень, зима)

с.Кожмудор, 2022 год

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя
7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
267	Чай с молоком	200	1,14	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,48	31,69	63,07	591,95
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	80	0,80	8,13	3,68	91,14
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	168,45
171	Котлета	80	12,17	13,36	6,54	281,49
236	Соус сметанный	30	0,50	3,55	1,00	38,01
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого обед:		24,11	37,22	69,84	850,55
	ИТОГО		37,59	68,91	132,91	1442,50
	11-18 лет					
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
344	Бутерброд с маслом	60	2,55	22,65	15,39	275,40
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
267	Чай с молоком	200	1,14	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,91	35,47	65,64	637,85
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,86	213,94
171	Котлета	100	15,16	16,64	8,15	250,98
236	Соус сметанный	30	0,50	3,55	1,00	38,01
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого обед:		31,43	46,30	96,43	979,48
	ИТОГО		45,34	61,77	162,07	1617,33

ВТОРНИК, 1 неделя
7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Завтрак						
97	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
259	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого завтрак:		9,62	25,91	75,01	576,04
Обед						
2	Салат витаминный	80	0,91	0,11	9,32	113,55
42	Суп картофельный с рыбой	200	5,29	6,64	17,02	147,58
210	Капуста тушеная	180	4,71	5,81	24,21	156,88
182	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	10,44	15,42	10,76	223,59
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
247	Кисель из концентратов	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Итого обед:		27,99	36,94	117,05	896,99
	ИТОГО		37,61	62,85	192,06	1473,03
11-18 лет						
Завтрак						
97	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
259	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого завтрак:		10,05	29,69	77,58	621,94
Обед						
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
42	Суп картофельный с рыбой	250	6,62	8,31	21,28	184,48
210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,32
182	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	100	13,00	19,21	13,40	278,51
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
247	Кисель из концентратов	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Итого обед:		35,28	45,56	142,22	1104,24
	ИТОГО		45,33	75,25	219,80	1726,18

**СРЕДА, 1 неделя
7-10 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
117	Омлет натуральный	100	8,95	13,87	2,33	170,06
341	Бутерброд с сыром	60	8,80	12,60	13,37	202,16
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого завтрак:		24,24	32,85	33,18	529,53
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,67	4,04	4,25	56,01
48	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	4,28	225,18
149	Рыба запеченная в молочном соусе	80	14,38	12,37	3,69	184,17
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Итого обед:		26,34	26,37	101,06	752,70
	ИТОГО		50,58	59,22	134,24	1282,23
	11-18 лет					
	Завтрак					
117	Омлет натуральный	100	8,95	13,87	2,33	170,06
341	Бутерброд с сыром	80	11,71	16,77	17,80	269,04
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого завтрак:		27,15	37,02	19,81	596,41
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
201	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21
149	Рыба запеченная в молочном соусе	100	15,16	16,64	8,15	250,98
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Итого обед:		31,19	34,13	130,78	970,03
	ИТОГО		58,34	71,15	150,59	1566,44

**ЧЕТВЕРГ, 1 неделя
7-10 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Завтрак						
124	Запеканка из творога с соусом	150/50	29,22	12,11	29,10	342,23
349	Бутерброды пикантные	40	4,73	8,28	12,90	145,02
267	Чай с молоком	200	1,14	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		35,09	21,99	59,34	576,57
Обед						
15	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,40	82,88
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,32	8,64	88,88
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
185	Сосиска, сарделька, колбаса отварная	80	7,06	17,11	1,67	191,70
238	Соус томатный	30	1,16	1,16	1,57	16,84
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Итого обед:		21,22	37,91	97,40	815,29
	ИТОГО		56,31	59,90	156,74	1391,86
11-18 лет						
Завтрак						
124	Запеканка из творога с соусом	200/50	36,52	15,13	36,37	427,78
349	Бутерброды пикантные	40	4,73	8,28	12,90	145,02
267	Чай с молоком	200	1,14	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		42,39	25,01	66,61	662,12
Обед						
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,68	10,81	111,11
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	252,00
185	Сосиска, сарделька, колбаса отварная	100	8,80	21,33	2,09	239,03
238	Соус томатный	30	1,16	1,16	1,57	16,84
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Итого обед:		27,23	47,02	121,00	1016,07
	ИТОГО		69,62	72,03	187,61	1678,19

**ПЯТНИЦА, 1 неделя
7-10 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
242	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,92	25,95	153,92
	Итого завтрак:		13,83	31,00	73,90	629,59
	Обед					
10	Салат из моркови и яблок	80	0,72	8,12	6,59	102,49
34	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68
163	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого обед:		33,62	35,45	104,43	796,09
	ИТОГО		47,45	66,45	178,33	1425,68
	11-18 лет					
	Завтрак					
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
344	Бутерброд с маслом	60	2,55	22,65	15,39	275,40
242	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,92	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,26	34,78	76,47	675,49
	Обед					
10	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,16	8,24	128,12
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
163	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого обед:		37,45	40,23	125,92	921,24
	ИТОГО		51,71	75,01	202,39	1596,73

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя
7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
Завтрак						
100	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
341	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого завтрак:		17,80	23,11	50,70	481,90
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,67	4,04	4,25	56,01
40	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200/28	7,80	5,45	15,20	140,08
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,38	5,89	34,23	211,56
162	Гуляш из говядины	80	14,30	15,97	4,44	218,80
277	Шанежка наливная	50	6,57	4,19	24,16	160,61
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого обед:		40,50	20,63	109,10	972,26
	ИТОГО		53,30	43,74	159,80	1454,16
11-18 лет						
Завтрак						
100	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
341	Бутерброд с сыром	60	8,80	12,80	13,37	202,16
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого завтрак:		21,63	27,70	56,51	561,86
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
40	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
205	Макаронные изделия отварные с овощами	200	4,26	8,08	31,86	213,94
162	Гуляш из говядины	100	17,99	20,09	5,59	275,16
277	Шанежка наливная	50	6,57	4,19	24,16	160,61
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого обед:		47,84	45,78	126,12	1149,63
	ИТОГО		69,47	73,48	182,63	1711,49

ВТОРНИК, 2 неделя
7-10 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
99	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
259	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:		9,63	26,95	63,41	535,04
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	80	0,80	8,13	3,68	91,14
55	Щи из квашеной капусты	200	1,48	4,92	5,06	70,08
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	168,45
154	Рыба, запеченная с яйцом	80	14,92	9,91	5,50	170,87
590	Изделие кондитерское (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Итого обед:		28,17	33,17	111,92	868,91
	ИТОГО		37,80	60,12	175,33	1403,95
	11-18 лет					
	Завтрак					
99	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
344	Бутерброд с маслом	60	2,55	22,65	15,39	275,40
259	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:		10,06	30,73	65,98	580,94
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	100	1,00	10,16	4,60	113,92
55	Щи из квашеной капусты	250	1,86	6,15	6,33	87,60
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,86	213,94
154	Рыба, запеченная с яйцом	100	16,41	10,90	6,05	187,96
590	Изделие кондитерское (печенье)	40	2,99	3,91	29,68	166,38
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Итого обед:		34,69	40,89	143,95	1082,66
	ИТОГО		44,75	71,62	209,93	1663,60

**СРЕДА, 2 неделя
7-10 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,72	159,08
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
242	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,92	25,95	153,92
	Итого завтрак:		11,47	28,91	58,49	539,50
	Обед					
2	Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,32	113,55
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,10	10,88	79,02
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
192	Птица отварная	80	19,31	19,31	1,02	257,24
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Итого обед:		31,42	36,57	103,21	874,83
	ИТОГО		42,89	65,48	161,70	1414,33
	11-18 лет					
	Завтрак					
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
344	Бутерброд с маслом	60	2,55	22,65	15,39	275,40
242	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,92	25,95	153,92
	Итого завтрак:		13,30	34,22	66,00	624,42
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,88	13,61	98,78
201	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,21
192	Птица отварная	80	19,31	19,31	1,02	257,24
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
254	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Итого обед:		35,53	40,87	129,57	1037,61
	ИТОГО		48,83	75,09	195,57	1662,03

**ЧЕТВЕРГ, 2 неделя
7-10 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
136	Сырники из творога с джемом	100/20	17,89	3,45	29,48	220,65
341	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	85,00
267	Чай с молоком	200	1,14	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		29,00	16,26	62,88	517,17
	Обед					
22	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	8,06	7,37	106,62
54	Щи из свежей капусты	200	2,58	7,82	9,12	114,35
167	Картофельная запеканка с мясом	200	16,01	17,33	40,54	379,33
236	Соус сметанный	30	0,50	3,55	1,00	38,01
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
249	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Итого обед:		26,05	37,72	112,64	891,30
	ИТОГО		55,05	53,98	175,52	1408,47
	11-18 лет					
	Завтрак					
136	Сырники из творога с джемом	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32
341	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,20
517	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	85,00
267	Чай с молоком	200	1,14	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		38,23	18,05	78,07	630,84
	Обед					
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28
54	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94
167	Картофельная запеканка с мясом	227	18,20	19,70	46,07	431,60
236	Соус сметанный	30	0,50	3,55	1,00	38,01
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
249	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Итого обед:		31,81	44,55	135,66	1068,42
	ИТОГО		70,04	62,60	213,73	1699,26

**СРЕДА, 2 неделя
7-10 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
	Завтрак					
93	Каша молочная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
344	Бутерброд с маслом	50	2,12	18,87	12,82	229,50
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	18,35	89,32
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого завтрак:		10,97	28,80	73,36	599,93
	Обед					
10	Салат из моркови с яблоком	80	0,72	8,12	6,59	102,49
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,32	8,64	88,88
210	Капуста тушеная	180	4,71	5,81	24,21	156,88
143	Котлеты или биточки рыбные	80	11,81	2,20	7,74	97,96
229	Соус молочный	30	1,00	2,06	2,76	33,69
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20
249	Кисель из свежих ягод	200	0,16	0,00	21,15	85,07
589	Кондитерское изделие (пряники)	40	2,08	1,04	15,36	91,60
	Итого обед:		27,24	25,50	113,17	795,77
	ИТОГО		38,21	54,31	186,53	1395,70
	11-18 лет					
	Завтрак					
93	Каша молочная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
344	Бутерброд с маслом	60	2,55	22,65	15,39	275,40
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	18,35	89,32
112	Яблоко	100	0,90	0,00	8,10	40,00
	Итого завтрак:		11,40	32,58	75,93	645,83
	Обед					
10	Салат из моркови с яблоком	100	0,90	10,16	8,24	128,12
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,32
143	Котлеты или биточки рыбные	100	14,71	2,74	9,64	122,02
229	Соус молочный	30	1,00	2,06	2,76	33,69
109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,80
249	Кисель из свежих ягод	200	0,16	0,00	21,15	85,07
589	Кондитерское изделие (пряники)	40	2,08	1,04	15,36	91,60
	Итого обед:		33,87	30,56	134,94	954,73
	ИТОГО		45,27	63,14	210,87	1600,56

Примечание

1. Двухнедельное примерное меню составлено в соответствии:
 - СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» - для несовершеннолетних школьного возраста (7-11 лет, 12-18 лет);
2. Рецептуры блюд и кулинарных изделий в двухдневном примерном меню использованы из:
 - Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, (части 1,2) г. Пермь, 2008 г.
 - Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Уральский региональный центр питания, 2013 год.
3. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений с соответствующим ассортиментом (приложение № 9 к СанПиН 2.4.5.2409-08).
4. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08.
5. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.
6. Ассортимент круп в вязких кашах, блюдах из одноименных продуктов, напитков можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся при условии исключения повторяемости.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Никонова Александра Николаевна

Действителен с 25.10.2021 по 25.10.2022