

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)
(весна, лето)

с.Кожмудор, 2022 год

ДЕНЬ 1
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
114	Каша рисовая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
271	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,35	80,85
	Печенье	50	3,47	8,4	34,25	225,5
	Обед					
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	80	0,67	4,04	4,25	56,01
200	Тефтели мясные с соусом	80/50	14,69	16,69	9,99	248,95
227	Макаронны отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,1
282	Компот из св.фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		39,1	45,78	206,57	1404,5
	12-18 лет					
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,16	4,6	113,92
53	Суп молочный с макарон.изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
189	Котлета мясная с соусом томатным	100/50	15,53	18,58	10,82	280,58
219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,7
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		39,87	43,54	160,96	1213,52

ДЕНЬ 2
7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ККал)
	Завтрак					
108	Каша пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,08	35,28	243,92
285	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
344	Хлеб с маслом, яйцо отварное	35/10/1	15,41	20,07	17,13	312,65
	Обед					
35	Борщ из св. капусты со сметаной	250\10	1,93	6,34	10,05	104,16
282	Компот из ягод	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
319	Сдоба обыкнов.	60	4,71	3,67	35,3	193
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		34,7	41,03	171,28	1203,64
	12-18 лет					
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
35	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
172	Горбуша припущен. с овощами	70/50	14,52	8,03	7,51	160,29
241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55
294	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,7
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		27,21	32,41	124,25	907,31

ДЕНЬ 3
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
109	Каша "Геркулес"	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,35	80,85
	Обед					
2	Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,32	113,55
189	Биточки мясные с соусом томатным	80/50	12,21	13,39	6,56	202
241	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,46
282	Компот из св.фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Йогурт	125	5	3,5	19,88	140
	ИТОГО:		33,58	40,77	164,08	1183,9
	12-18 лет					
	Обед					
1	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
63	Щи со свежей капусты со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83
205	Колбаса отварная с соусом	70/50	6,62	16,04	3,67	147,89
227	Рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		39,43	123,63	908,45	719,4

ДЕНЬ 4
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
152	Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,78	16,11	29,74	383,43
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	80	0,8	8,13	3,68	91,14
205	Колбаса вар.отвар.с соусом	70/50	6,62	16,04	3,67	147,89
219	Греча отварная	100	5,82	3,62	30	175,87
282	Компот из св.фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Кондитерское изделие	50	3,47	8,4	34,25	225,5
	ИТОГО:		49,81	52,78	161,25	1290,51
	12-18 лет					
4	Салат из белокочанной капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02
42	Рассольник ленинград. со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6
189	Биточки мясные с соусом томатным	100/50	15,53	18,58	10,82	280,58
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		31,94	41,67	163,73	1077,79

ДЕНЬ 5
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
102	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,35	80,85
366	Сыр порционнo	20	4,64	6	0	72,8
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,88
212	Кура отварная с соусом	70/50	18,22	18,22	0,97	242,68
227	Макароньы отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,1
	Сок фруктовый	200	0,5	0	18,2	94
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	13,6	88
312	Булочка с сахаром	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	ИТОГО:		46,4	53,81	193,22	1488,24
12-18 лет						
	Обед					
45	Суп гороховый с мясом	250	2,34	3,89	13,61	163,79
152	Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,78	16,11	29,74	383,43
271	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		41,61	24,56	121,19	947,87

ДЕНЬ 6
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
112	Каша пшенная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
344	Хлеб с маслом, яйцо отварное	35/10/1 шт.	15,41	20,07	17,13	312,65
271	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Обед					
193	Плов из говядины	150	18,25	15,52	0,78	242,68
23	Салат из свеклы отвар	50	0,72	2,54	4,75	37,68
282	Компот из св.фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	13,6	88
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		47,65	49,83	130,69	1207,73
	12-18 лет					
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,16	4,6	113,92
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
312	Булочка с сахаром	100	7,28	11,78	61,33	380,33
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		33,62	48,15	116,15	937,09

ДЕНЬ 7
7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ККал)
	Завтрак					
104	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,35	80,85
312	Булочка с сахаром	60	7,07	36,8	228,2	
	Обед					
18	Салат из свежих помидор	80	0,8	8,13	3,68	91,14
161	Котлеты рыбные	70/5	10,36	1,93	6,79	85,93
241	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,46
274	Кисель ягодный	200	1,36		29,02	116,19
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	13,6	88
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		35,39	33,82	201,21	1271,26
12-18 лет						
	Обед					
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	13,28
61	Щи из квашеной капусты	250/12,5	1,36	6,28	9,26	99,2
192	Печень по-строгановски	70/40	23,32	28,95	4,7	370,15
219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57
285	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		44,29	54,85	154,72	1297,78

ДЕНЬ 8
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
109	Каша "4 злака"	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,9	14,94	78
	Обед					
2	Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,32	113,55
192	Печень по - строгановски	70\40	23,32	28,95	4,7	370,15
219	Греча отварная	100	5,82	3,62	30	175,87
290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	84,69
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	13,6	88
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		43,29	48,75	164,41	1290,77
	12-18 лет					
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94
43	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
161	Котлета рыбная с маслом	100/5	14,8	2,76	9,7	122,76
241	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55
290	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		27,53	27,14	132,20	892,83

ДЕНЬ 9
7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
205	Сосиска отварная	70\50	6,62	16,04	3,67	116,24
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
285	Кофейн напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб с маслом	30\10	3,48	8,4	20,02	170
	Обед					
10	Салат из моркови и яблок	80	0,72	8,12	6,59	102,49
51	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59
282	Компот из св.фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	13,6	88
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	Печенье	50	3,47	8,4	34,25	225
	ИТОГО:		24,66	54,98	180,25	1270,45
	12-18 лет					
	Обед					
10	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,16	8,24	128,12
51	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59
200	Тефтели из говядины в молоч.соусе	100/50	18,36	20,86	12,49	311,19
227	Рожки отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	70	5,32	0,63	32,69	161,73
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		34,03	45,74	142,48	1128,58

ДЕНЬ 10**7-11 лет**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность (ККал)
	Завтрак					
102	Каша смешанная	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Хлеб с маслом	30\10	3,48	8,4	20,02	170
366	Сыр порционно	20	4,64	6	0	72,8
	Обед					
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	80	0,67	4,04	4,25	56,01
206	Жаркое по-домашнему	200/3 0	18,66	20,72	20,25	341,5
282	Компот из св.фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,5	13,6	88
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		38,86	49,59	144,74	1204,38
	12-18 лет					
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
50	Суп рыбный с минтаем	250	13,21	4,11	6,7	116,24
205	Сосиска отварная с соусом	70/50	6,62	16,04	3,67	147,89
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
312	Булочка с сахаром	100	7,28	11,78	61,33	380,33
	Фрукты	100	0,4	0	19,2	85
	ИТОГО:		28,99	38,29	108,5	866,57

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, рецептов 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, рецептов 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