

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №



Меню для бесплатного питания детей 5-11 классов

2022г

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	цеенн. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Неделя 1. День 1</i>							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Кресьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	66	14,СБ ШП 2005г
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым 220/20	240	48,4	14,4	107,2	370	222,СБ ШП 2005г
	Чай с лимоном 200\7	200\7 \15	0,3	0,1	5,2	62	377,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г
<i>итого завтрак</i>		487	50,94	23,1	125,54	561,7	
ОБЕД	Овощи порционные солёные	100	0,6	0,09	1,7	9,9	71, СБ ШП 2005г
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. со сметаной 250\5	255	4	5,1	12,3	91	99,СБ ШП 2005г
	Котлеты рубленые из птицы 100\5	105	10	9,5	10,6	405	294,СБ ШП 2005г
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	4,5	6	34,2	225	302,СБ ШП 2005г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,11	27,5	112	388,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
<i>итого за обед</i>		900	23,9	21,34	109,36	958,7	
<b>Итого за день</b>		<b>1387</b>	<b>74,84</b>	<b>44,44</b>	<b>1426,6</b>		

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №



## Меню для бесплатного питания детей 5-11 классов

2022г

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Сыр порционный "Российский"	15	0,05	4,5	0,05	37,5	3,СБ ШП 2005г
	Каша молочная рисовая с сахаром 200\10	210	6,1	10	26,8	224	175,СБ ШП 2005г
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	379,СБ ШП 2005г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Яблоко сезонное 1 шт	120	0,4	0,4	9,8	47	338 сб 2017
Итого за завтрак		575	10,19	16,5	72,09	479,2	
ОБЕД	Икра свекольная	100	0,2	0,7	1,31	14,2	108,СБ ШП 2005г
	Суп картофельный с клецками	250	2,53	2,73	21,68	121,25	2005г.
	Шницель из говядины говядины 100\5	105	17,1	24,6	15,1	415	268 СБ 2005
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,6	11,2	41,2	185	342,СБ ШП 2005г
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,8	114	342 сб 2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
Итого о обед		895	33,71	39,93	130,15	965,25	
Итого за день		1470	67,42	56,43	202,24	1444,45	



## Меню для бесплатного питания детей 5-11 классов

2022г

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	66	14 сб 2005
	Макароны запечённые с сыром 190/20/10	220	4,2	3,63	17,28	334	185 сб 2017г.
	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	376 сб 2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
<b>Итого за завтрак</b>		475	6,51	12,25	45,42	523,7	
ОБЕД	Овощи солёные	100	0,65	0,09	1,78	9,9	71 сбшп
	Суп с рисовой крупой и томатом	250	4,1	6,3	25	164,2	116 сбшп
	Рагу из птицы 100/180	280	12,6	18,1	21,82	521,2	289 сб 2005
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	349 сб 2005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	19,02	52,1	к\к
<b>Итого за обед</b>		890	21,55	25,03	102,48	898,7	
<b>Итого за день</b>		1365	28,06	37,28	147,9	1422,4	



## Меню для бесплатного питания детей 5-11 классов

2022г

1	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал )	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРА К	Бутерброд с маслом 10\30	40	5,9	8,5	14,2	129	14 сбшп 2005
	Котлеты рубленые из птицы 100\5	105	11,2	10,8	12,2	352	СБ ШП 2005 294
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,1	5,60	31,7	205	СБ ШП 2005 309
	Кофейный напиток с молоком	200	2,14	0,3	13,04	63,7	СБ ШП 2005 379
<b>Итого за завтра к</b>		525	26,34	25,2	71,14	749,7	
ОБЕД	Овощи солёные	100	0,6	0,09	1,9	9,9	70 с6 2005
	Борщ со сметаной	255	0,1	6,2	13,5	143,2	81 с6 2005
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным 100\45	145	13,6	8,2	12,8	178	394\587 с6 2004
	Картофель отварной или пюре картоф.	180	3,9	6,2	27,9	182	518с6 2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	388 с62005
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
<b>Итого за обед</b>		975	23	21,23	114,42	772,7	
<b>Итого за день</b>		1500	49,34	46,43	185,56	1522,4	

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №



## Меню для бесплатного питания детей 5-11 классов

2022г

1	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	цеенн.(ккал)	
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	66	14 сб 2005
	Омлет натуральный	200	15,2	9,3	2,9	297,2	210 сб 2005
	Горох отварной консерв.	30	1,6	10,3	3,2	19,4	131сб 2015
	Чай с лимоном 200\7	207	0,3	11,3	15,2	62	Прилож Г,СБ ДОУ,2012г
	Хлеб пшеничный	30	2,14	12,3	13,04	63,7	к\к
<i>Итого за завтрак</i>		477	19,34	51,5	34,44	508,3	
Обед	Икра свекольная	100	5,3	4,3	10,5	122,1	75 сб 2005
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,34	7,13	18,29	164,2	102 сб 2005
	Шницель из говядины с маслом 100\5	105	12	17,9	10,2	251	268сб. 2005
	Макароны отварные	180\6	5,5	4,8	31,3	182,5	309сб.2005
	Напиток апельсиновый	200	4,74	0,6	28,98	88	сб 2005г.
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к\к
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к\к
<i>Итого за обед</i>		901	38	35,3	122,3	923,6	
<i>Итого за день</i>		1378	57,3	87	156,7	1431,9	

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №



## Меню для бесплатного питания детей 5-11 классов

2022г

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
14, СБ 2005г ПШ	Бутерброд с маслом	50	0,08	7,25	0,13	162,2
/587, СБ 2004г ПШ	Суп молочный с макаронами	210	13,43	13,71	27,1	241,2
377, СБ 2005г ПШ	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,1	15,2	158
к/к	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	106,2
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>11,56</b>	<b>24,35</b>	<b>58,14</b>	<b>498,5</b>
<b>Обед</b>						
70, СБ 2005г ПШ	Овощи солёные	100	0,82	0,1	1,73	11,22
81, СБ 2005г ПШ	Суп картофельный с рисом	250	3,75	7	15,81	125
291, 2005 СБ СОШ	Запеканка картофельная с мясом	290	17,93	19,01	38,95	412,51
388, 2005 СБ СОШ	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,11	27,5	112
к/к	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141,6
к/к	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,2
	<b>Всего за обед</b>	<b>895</b>	<b>34,58</b>	<b>29,32</b>	<b>149,3</b>	<b>906,53</b>
	<b>Итого</b>	<b>1365</b>	<b>46,14</b>	<b>53,67</b>	<b>207,5</b>	<b>1405,03</b>