

Разработано

ИП Буйнова З.Ю.

Буйнова (подпись)

Буйнова З.Ю.

Дата: 30 октября 2021 года



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2"

Бредня М.В. (подпись)

Бредня М.В.

Дата: 30 октября 2021 года



### Примерное (инновационное) двух недельное меню организации питания обучающихся

Настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Возрастная категория: 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы обучающихся с 7 до 11 лет масса порций одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР 2.4.0179-20

Прием пищи/Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b>						
<b>День 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Киви	1/35	0,28	0,14	2,84	16,45	
Блинчики с шоколадным соусом	1/10/180	4,94	8,77	52,91	327,1	
Напиток из плодов шиповника	1/200	0,5	0,2	18,6	87,8	
<b>Всего:</b>		5,72	9,11	74,35	431,4	
<b>Обед</b>						
Киви	1/35	0,28	0,14	2,84	16,45	
Салат из квашеной капусты с клюквой и растительным маслом	1/100	1,84	0,1	8,92	43,99	
Суп-поре гороховый с чесночными гренками	1/200/25/15	6,56	4,24	21,6	144,4	

Манты с тыквой и заливкой с рубленной зеленью	1/200	4,6	5,4	52,6	252,2	
Чай индийский с лимоном и сахаром	1/200	2,52	3,62	18,02	86,06	
Хлеб Подольский	1/50	4,15	0,6	23,2	117,5	
<b>Всего:</b>		19,95	14,1	127,18	660,6	

<b>День 2 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,10	43	
Каша СЕМОЛИНО с курагой и изюмом	1/100	2,27	1,23	16,23	211,2	
Гренка запеченная с маслом и сыром	1/60	7,42	10,134	10,596	188,6	
Чай индийский с лимоном и сахаром	1/200	2,52	3,62	18,02	86,06	
<b>Всего:</b>		13,1	15,18	52,95	528,8	
<b>Обед</b>						
Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,10	43	
Теплый салат из куриной печени с лимонной заливкой	1/100	8,49	10,36	11,48	173,83	
Борщ Сибирский с мясом и сметаной	1/200	8,4	9	15,92	208	
Ризотто с минтаем и зеленым горошком	1/200	20,8	6,4	29,6	256	
Морс Облепиха	1/200	1,6	1,6	20,5	88,6	
Хлеб Купеческий	1/50	2	0,5	6,5	80	
<b>Всего:</b>		42,19	28,06	92,10	849,43	

<b>День 3 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яблоко Квин	1/100	0,4	0,3	9,8	42	
Сырники из творога с джемом "Абрикос"	1/60/5	9,30	6,24	10,68	174,00	
Бутерброд с сыром из хлеба "Здоровье"	1/26	4,16	0,26	18,2	87,36	
Какао с молоком	1/200	7,04	7,44	50,98	284,4	
<b>Всего:</b>		20,90	14,24	89,66	587,76	
<b>Обед</b>						
Яблоко Квин	1/100	0,4	0,3	9,8	42	
Бульон куриный с яйцом и гренкой	1/200/30	7,35	3,79	7,73	96,26	



Пюре картофельно-морковное	1/100	3,6	5,7	23,2	157,7	
Курица на шпашке	1/100	15,1	10,1	3,7	228	
Огурец бочковой порционный	1/25	0,21	0,08	0,2	8,6	
Хлеб подольский	1/50	4,15	0,6	23,2	117,5	
Морс БРУСНИКА	1/200	0,46	0,22	33,76	89	
<b>Всего:</b>		31,27	20,79	101,59	739,06	

<b>День 4 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Груша Пакхам	1/100	0,6	0,1	10,8	43	
Омлет классический со сливочным маслом	1/70/5	13,30	19,50	2,30	238	
Йогурт со злаками питьевой	1/200	7,2	6,2	11,2	141,2	
Печенье Деревенское	3/13	1,08	1,91	8,84	59,98	
Хлеб зерновой с маслом и рубленной зеленью	1/37	2,18	6,26	11,24	109,78	
<b>Всего:</b>		24,36	33,97	44,38	591,96	
<b>Обед</b>						
Груша Пакхам	1/100	0,6	0,1	10,8	43	
Салат «Дальнереченские зори» из помидоров и огурцов с оливками в лимонно-медовой заливке	1/100	2,4	4,2	15,1	88,9	
Суп вермишелевый с куриной фрикаделькой	1/200/25	13,6	6,72	24,16	255,6	
Рулет из грудки птицы с сыром	1/120	19,7	13,42	1,11	230,4	
Морс АССОРТИ	1/200	0,46	0,22	33,76	89	
Хлеб Купеческий	1/50	2	0,5	6,5	80	
<b>Всего:</b>		38,76	25,16	91,43	786,9	

<b>День 5 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	
Тыквенная каша с изюмом	1/150/11	5,70	7,35	28,35	187,25	
Булка ДЕТСКАЯ с шоколадом	1/50/10	3,53	8,01	21,88	166	
Сок фруктовый	1/200	2	0,4	40,4	184,4	

<b>Всего:</b>		12,73	16,26	111,63	633,65	
<b>Обед</b>						
Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	
Салат Нежность с крабовой палочкой	1/100	3,8	7,3	11,42	121,45	
Суп ЛОСОСЬ	1/250	15,5	4	20,5	181	
Слоенная картофельная запеканка с мясом	1/200	17,4	17,84	26,12	315,04	
Напиток из плодов шиповника	1/200	0,1	0	6,8	34,2	
Хлеб пшеничный	1/50	3,89	1,5	24,83	131	
<b>Всего:</b>		42,19	31,14	110,67	878,69	

**Вторая неделя**

<b>День 6 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Твороженная запеканка классическая	1/150	22,83	15,6	22,2	280	
Яблоко, запеченое с медом и корицей	1/100	0,4	0,4	33,8	142,32	
Горячий шоколад	1/200	5,2	5,4	28,8	206,4	
<b>Всего:</b>		28,43	21,4	84,8	628,72	
<b>Обед</b>						
Яблоко Квин	1/100	0,4	0,3	9,8	42	
Салат Греческий с тертым сыром	1/100	2,9	3,8	4,2	63	
Суп-пюре из чечевицы (красная) с говядиной и сухариком	1/200	8,8	5,6	12,2	133,6	
Рыба, запеченая По-русски с картофелем	1/200	19,98	17,21	24,93	338,54	
Компот из свежих ягод	1/200	0,52	0,18	28,86	119,14	
Хлеб Подольский	1/50	4,15	0,6	23,2	117,5	
<b>Всего:</b>		36,75	27,69	103,19	813,78	

<b>День 7 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Киви	1/35	0,28	0,14	2,84	16,45	
Бутерброд Столичный из батона с маслом	1/35	2,57	4,7	15,81	118,2	



Каша молочная геркулесовая с ягодами (черника/малина)	1/200	8,8	6	54	240,02	
Какао с молоком	1/200	7,04	7,44	50,98	284,4	
<b>Всего:</b>		18,69	18,28	123,63	659,07	
<b>Обед</b>						
Киви	1/35	0,28	0,14	2,84	16,45	
Салат Фитнес с морской капустой и яблоком	1/100	1,4	3,5	6,4	65,9	
Суп-харчо с курицей	1/250	4,97	6,19	21,3	152,84	
Чикен-ролл с курицей порционный	1/150	10,98	3,35	12,24	124,17	
Хлеб пшеничный	1/60	4,62	1,8	29,8	157,2	
Компот вишневый	1/200	0,44	0,16	24,24	100,2	
<b>Всего:</b>		22,69	15,14	96,82	616,76	

<b>День 8 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,10	43	
Бутерброд Столичный из батона с сыром	1/42	5,8	11,3	6,3	158	
Омлет с рыбой	1/200	22,6	8,8	4,2	190	
Напиток из красной смородины	1/200	0,12	0,08	21,8	82,8	
<b>Всего:</b>		29,42	20,38	40,40	473,8	
<b>Обед</b>						
Апельсин	1/100	0,9	0,2	8,10	43	
Теплый салат Услада из пекинской капусты со сладким перцем	1/150	8,13	4,83	7,6	107,13	
Суп с курицей и клецками	1/250	7,25	7	32	219,5	
Бифштекс с яйцом, запеченный в духовке с кукурузой	1/150	17,97	14,6	3,84	218,49	
Хлеб пшеничный	1/20	1,54	0,60	9,90	52,40	
Хлеб купеческий	1/30	1,20	0,30	3,90	48,00	
Чай из облепихи с чабрецом	1/200	0,47	0,83	9,29	48,65	
<b>Всего:</b>		37,46	28,36	74,63	737,17	

**День 9 Четверг**

<b>Завтрак</b>						
Груша "Карамелька"	1/100	0,4	0,4	33,8	131,32	
Панкейк со сгущенным молоком	1/150/5	12,6	10,35	46,32	300,9	
Хлеб Купеческий	1/30	1,2	0,3	3,9	48	
Лимонный напиток	1/200	0,12	0,08	21,8	82,8	
<b>Всего:</b>		14,32	11,13	105,82	563,02	
<b>Обед</b>						
Груша Пакхам	1/100	0,6	0,1	10,8	43	
Салат Тропики из свеклы, гречконого ореха и изюма	1/100	1,56	6,12	13,54	115,4	
Суп-пюре овощной с кальмаром	1/250	4,05	3,58	1,4	65	
Картофельное пюре с паприкой	1/180	4,64	6,22	29,34	191,1	
Зраза мясная с капустой	1/100	15,37	7,03	6,98	142,25	
Хлеб Подолский	1/50	4,15	0,6	23,2	117,5	
Чай с мятой и лимоном	1/200	0,4	0,2	21,2	82,2	
<b>Всего:</b>		30,77	23,85	106,46	756,45	

<b>День 10 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	
Бутерброд зерновой с сыром	1/62	6,98	8,66	13,61	160	
Осьминожка из сосиски с картофельным пюре и помидором черри	1/100/100/10	4,6	5,6	14,6	120,3	
Кофейный напиток с молоком	1/200	5,8	5,2	30,6	196,6	
<b>Всего:</b>		18,88	19,96	79,81	572,9	
<b>Обед</b>						
Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	
Салат по-Приморски из морской капусты, тыквенными семечками и кунжутом	1/100	2,82	7,24	5,36	104,27	
Суп рисовый с рыбной фрикаделькой	1/250/30	8,6	1,7	14,7	109	
Паста по-таскански	1/200	19,4	6,6	22,6	228,8	
Кисель из клюквы с пектином	1/200	0,26	0,22	13,24	55,38	

Хлеб Купеческий ржано-пшеничный с гречким орехом	1/60	2,4	0,6	22,2	96	
<b>Всего:</b>		34,98	16,86	99,1	689,45	

		Б	Ж	У	Кал	
<b>Средняя завтрак за 10 дней всего:</b>		18,7	18,0	80,7	567,1	
<b>Средняя обед за 10 дней всего:</b>		33,7	23,1	100,3	752,8	