

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №2 п. Спирово

_____ М.П.Павлова

от « ____ » _____ 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню
школьных обедов на 2022-2023 учебный год.**

2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда 12 лет и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1												
День 1												
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	№88/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	280	25,92	28,94	26,53	472	№259 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
Итого за обед		780	30,66	34,71	79,16	759,71	870	35,73	39,95	85,42	852,81	
Неделя 1												
День 2												
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	250	8,6	8,41	14,33	172,25	№87 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г
	Куриные окорочка отварные с маслом	90	21,11	23,24	0,45	295,20	100	23,46	25,82	0,5	328,0	№288 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из свежих плодов груши	200	0,16	0,12	28,08	114,6	200	0,16	0,12	28,08	114,6	№342 сб под ред. М.П.Могильного,

												2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
Итого за обед		735	40,15	38,52	96,32	894,77	760	44,22	42,32	104,1	976,32	
Неделя 1 День 3												
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	250	7,66	8,58	17,14	176,42	№82 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г №107 сб под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г
	Котлета рыбная	100	12,16	4,61	14,95	219,35	100	12,16	4,61	14,95	219,35	№234 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	200	7,28	7,71	40,61	260,95	№202 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
Итого за обед		760	30,01	20,22	112,61	818,78	810	31,83	22,14	122,77	884,03	
Неделя 1 День 4												
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	250	9,83	8,88	16,8	169,34	№102/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	120	14,55	16,79	2,89	221	№260 сб под ред.

												М.П.Могильного, 2015г
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	200	4,87	7,17	48,8	279,6	№304 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	200	1	0	20,2	84,8	№389 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
Итого за обед		790	31,37	31,82	108,19	767,01	900	33,03	33,7	107,31	845,71	
Неделя 1 День 5												
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	250	5,82	8,53	6,35	127,34	№98/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Котлета мясная	100/10	16,5	24,2	14,32	344	100/10	16,5	24,2	14,32	344	№268 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	200	4,13	6,48	18,85	150,27	№321 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	№377/375 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
Итого за обед		792	29,6	38,57	79,32	785,15	842	30,63	40,19	84,03	822,72	
Неделя 2 День 1												
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	250	8,89	6,59	13,5	159,8	№104/105 сб под ред. М.П.Могильного,

												2015г
	Рыба припущенная минтай с маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	146,0	100/10	17,12	8,22	0,92	146,0	№227 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	200	4,35	16,79	30,21	288	№142/330 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
Итого за обед		770	33,48	28,52	94,27	775,51	820	34,57	32,72	101,82	847,51	
Неделя 2												
День 2												
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	100	1,31	3,25	6,50	60,40	№45 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	250	6,36	8,9	11,81	158,34	№96/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Суфле куриное с соусом молочным	100	17,06	8,65	3,06	156,66	100	17,06	8,65	3,06	156,66	№310/353 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	200	7,28	7,71	40,61	260,95	№202 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	№377/375 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ТК
Итого за обед		882	32,13	27,57	96,33	772,21	932	36,19	29,49	106,49	837,46	
Неделя 2 День 3												
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	250	7,66	8,58	17,14	176,42	№82 сб под ред. М.П.Могильного, 2014г №106 сб под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г
	Тефтели мясные с соусом	100	9,48	9,8	9,94	156,7	100	9,48	9,8	9,94	156,7	№287/354 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Греча рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,50	№302 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
Итого за обед		730	28,08	25,22	112,55	778,64	760	29,8	26,44	120,28	827,39	
Неделя 2 День 4												
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	100	1,4	10,04	7,29	125,1	№67 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	250	6,4	10,03	11,55	171,04	№96/108 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Сосиски или сардельки	110	11,1	25,4	1,4	282	110	11,1	25,4	1,4	282	№243 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г

	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	200	4,13	6,48	18,85	150,27	№321 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№389 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
Итого за обед		800	23,72	47,37	78,88	846,17	900	25,31	53,01	86,51	933,78	
Неделя 2												
День 5												
Обед	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	250	9,27	8,64	14,6	173,96	250	9,27	8,64	14,6	173,96	№144/107 сб под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г
	Плов из птицы	230	19,49	12,04	41,09	351,13	280	23,73	14,66	50,02	427,46	№291 сб под ред. М.П.Могильного, 2011г
	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	№377/375 сб под ред. М.П.Могильного, 2015г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ТК
	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№338 сб под ред. М.П.Могильного, 2011г
Итого за обед		882	31,17	21,96	100,41	726,36	932	35,41	24,58	109,34	802,69	
Итого за 10 дней			310,37	314,48	958,04	7924,31		336,72	344,54	1028,07	8630,42	
Среднее значение за весь период			31,03	31,48	95,80	792,43 33,7%		33,67	34,45	102,80	863,04 31,7%	

