

**Утверждаю:
Директор Самойлова Т.В.**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 кл

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2 Г. СУВОРОВА
ИМЕНИ ГЕРОЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
А.П. ЕФАНОВА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. СУВОРОВА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.П. ЕФАНОВА"
DN: cn=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Суворова имени героя Российской Федерации А.П. Ефанова", sn=Самойлова, givenName=Татьяна Васильевна, email=school-2-suvorov@mail.ru,
1.2.643.3.131.1.1=120C37313333031383139363439,
1.2.643.100.4=120A3731333303130303030,
1.2.643.100.3=120B303389632343836323739,
1.2.643.100.1=120D31303237313033343731313532,
o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Суворова имени героя Российской Федерации А.П. Ефанова", st=Тулльская область, cn=RU
Дата: 2022.09.01 18:18:05 +03'00'

Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет с зеленым горошком	г	200	11.900	13.100	5.900	189.400	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.000	6.400	26.800	54-2гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3.200	0.400	19.600	95.000	пром.
	Масло сливочное	г	10	0.100	7.300	0.100	66.100	53-19з-2020
	Итого завтрак:		450.000	15.400	20.800	32.000	377.300	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	1.500	6.100	6.200	85.800	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	4.800	2.200	15.500	100.900	54-24с-2020
	Рис отварной	г	180	3.600	4.800	36.400	203.500	54-6г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	100	12.700	5.200	4.000	113.700	54-25м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	19.800	81.000	54-1хн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Итого обед:		890.000	27.500	19.000	108.500	714.800	
	Полдник							
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	10	2.3	3	0	35.8	54-1з-2020
	Мандарин	г	100	0.80	0.20	7.50	35.000	пром.
	Сок морковный	г	200	2.20	0.20	25.20	111.400	пром.
	Галеты	г	20	1.90	2.00	13.10	78.600	пром.
	Итого полдник:		330.000	7.200	5.400	45.800	260.800	
	Итого за день:		1670	50.100	45.200	186.300	1,352.900	
2 день	Завтрак							2 день
	Макароны отварные	г	180	5.700	5.200	35.000	209.900	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская	г	100	11.600	3.500	5.500	99.800	54-13р-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0.200	0.100	6.600	27.900	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.

	Итого завтрак:		#####	19.900	9.100	61.800	408.800	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.600	3.100	1.800	37.500	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	250	8.4	5.7	20.3	166.4	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	180	3.10	5.30	19.80	139.400	54-11г-2020
	Гуляш из говядины	г	120	15.3	14.9	3.5	208.9	54-2м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0.60	0.20	15.10	65.400	54-13хн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Итого обед:		910.00	32.40	29.90	87.10	747.50	
	Полдник							
	Напиток тыквенный	г	200	0.4	0	20.6	84	пром.
	Булочка с кунжутом	г	50	7.700	2.400	53.400	266.000	пром.
	Итого полдник:	г	250.000	8.100	2.400	74.000	350.000	
	Итого за день:		1660.0	60.400	41.400	222.900	1,506.300	
3 день	Завтрак							3 день
	Каша вязкая молочная пшеничная	г	200	8.300	10.100	37.600	274.900	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.900	2.900	11.200	86.000	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		430.000	14.600	13.300	63.500	432.100	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	0.900	7.200	5.300	89.500	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5.800	7.000	7.100	115.300	54-1с-2020
	Рагу из овощей	г	180	2.9	7.5	13.600	133.3	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	100	12.30	10.70	7.50	175.500	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1.000	0.100	15.600	66.900	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2.600	0.500	15.800	78.200	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	Пром.
	Пастила	г	25	0.100	0.000	20.000	80.500	Пром.
	Итого обед:		925.000	28.000	33.300	99.600	810.400	
	Полдник							
	Ацидофилин 3,2%	г	200	5.4	6.4	7.6	109.6	пром.
	Груша		100	0.4	0.3	10.3	45.5	Пром.
	Корж молочный	г	50	3.000	10.900	26.900	217.400	Пром.
	Итого полдник:		350.000	8.800	17.600	44.800	372.500	
	Итого за день:			51.400	64.200	207.900	1,615.000	
4 день	Завтрак							4 день
	Запеканка из творога с морковью	г	200	15.600	9.200	26.200	249.600	54-2т-2020
	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	Джем	г	20	1.400	1.700	11.100	65.500	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		450.000	24.100	14.700	64.500	486.700	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	1.500	6.100	6.200	85.800	54-7з-2020

	Суп крестьянский с крупой (крупя пер	г	250	5.100	5.800	10.800	115.600	54-10с-2020
	Плов с курицей	г	280	30.000	8.900	36.500	346.100	54-12м2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0.200	0.100	9.900	41.600	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого обед:		890.000	41.600	21.500	92.800	731.500	
	Полдник							
	Кефир2,5%	г	200	5.800	5.000	8.000	100.200	пром.
	Печенье	г	30	2.30	2.90	22.30	124.700	пром.
	Апельсин	г	150	1.40	0.30	12.20	56.700	пром.
	Итого полдник:		380.000	9.500	8.200	42.500	281.600	
	Итого за день:			75.200	44.400	199.800	1,499.800	
5 день	Завтрак							5 день
	Макароны отварные	г	180	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г-2020
	Сосиска отварная	г	100	17.200	3.900	12.000	151.800	54-23м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0.200	0.100	6.600	27.900	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3.200	0.400	19.600	95.000	пром.
	Итого завтрак:		520.000	25.900	9.300	71.000	471.500	
	Обед							
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1.600	0.300	21.500	94.600	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой (треска)	г	250	10.5	3.1	18.2	143.2	5421с-2020
	Ленивые голубцы	г	280	20.300	18.400	15.400	307.900	54-3м-2020
	Компот из изюма	г	200	0.400	0.100	18.300	75.900	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Батон нарезной	г	40	3.200	0.400	19.600	95.000	пром.
	Итого обед:		900.000	38.000	22.700	104.900	775.300	
	Полдник							
	Слойка с повидлом	г	50	8	14	56	382	пром.
	Ряженка 2,5%	г	200	5.800	5.000	8.400	101.800	пром.
	Итого полдник:		250.000	13.800	19.000	64.400	483.800	
	Итого за день:			77.700	51.000	240.300	1,730.600	
6 день	Завтрак							6 день
	Омлет с сыром	г	200	19.000	25.300	3.000	315.800	54-4о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.000	6.400	26.800	54-2гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		430.000	21.600	25.600	24.100	413.800	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1.000	6.100	5.800	81.500	54-8з-2020
	Рассольник ленинградский	г	250	5.9	7.2	17	156.9	54-3с-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	г	180	6.400	6.500	35.500	225.800	54-12г-2020
	Курица отварная	г	100	28.90	2.20	1.00	139.300	54-21м-2020
	Соус белый основной	г	50	1.400	1.900	2.200	31.200	4-2соус-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0.200	0.200	11.000	46.700	54-34хн-2020

	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Итого обед:		940.000	48.200	24.800	99.100	811.300	
	Полдник							
	Кекс "Столичный"	г	60	5.4	16.7	47.9	363.6	54-4в-2020
	Молоко 3,2%	г	200	5.8	6.4	9.4	118.4	пром.
	Итого полдник:		260.000	11.200	23.100	57.300	482.000	
	Итого за день:			81.000	73.500	180.500	1,707.100	
7 день	Завтрак							7 день
	Масло сливочное(порциями)	г	10	0.100	7.300	0.100	66.100	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5.300	5.400	28.700	184.500	54-25,1к2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95	пром.
	Итого завтрак:		450.000	12.500	16.000	59.600	431.600	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1.200	8.900	6.700	111.900	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5.800	7.000	7.100	115.300	54-1с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	180	4.50	5.50	26.50	173.700	54-10г-2020
	Котлета рыбная (треска)	г	100	12.700	2.200	7.700	101.400	54-1р-2020
	Компот из кураги	г	200	1.000	0.100	15.600	66.900	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2.600	0.500	15.800	78.200	пром.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого обед:		900.00	30.20	24.50	94.10	718.60	
	Полдник							
	Яйцо вареное	г	40	7.200	6.100	0.400	84.800	54-6о-2020
	Кисель из смородины	г	200	0.200	0.100	12.200	50.600	54-23хн-2020
	Булочка школьная	г	40	3.400	1.200	22.700	115.100	54-9в-2020
	Итого полдник:		280.000	10.800	7.400	35.300	250.500	
	Итого за день:			53.500	47.900	189.000	1,400.700	
8 день	Завтрак							8 день
	Запеканка из творога	г	200	29.700	10.700	21.600	301.300	54-1т-2020
	Чай с сахаром	г	200	0.100	0.100	0.900	5.000	54-4гн-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.400	1.700	11.100	65.500	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:		450.000	33.600	12.800	48.300	443.000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1.000	3.400	5.700	57.100	54-13з-2020
	Суп гороховый	г	250	8.200	3.500	18.700	138.700	54-25с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8.200	6.300	35.900	233.700	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	г	100	13.000	13.200	7.300	199.700	54-21м-2020
	Компот из смородины	г	200	0.300	0.100	8.400	35.500	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.

	Итого обед:		890.000	35.100	27.200	102.600	794.600	
	Полдник							
	Банан	г	170	2.6	0.9	35.7	160.7	пром.
	Йогурт 2,5%	г	200	6.80	5.00	11.00	116.200	пром.
	Итого полдник:		370.000	9.400	5.900	46.700	276.900	
	Итого за день:			78.100	45.900	197.600	1,514.500	
9 день	Завтрак							9 день
	Макароны отварные с сыром	г	200	9	7.7	32.5	235.4	54-3г-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Сок яблочный	г	200	1.000	0.200	20.200	86.600	пром.
	Итого завтрак:		430.000	12.400	8.200	67.400	393.200	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.6	3.1	1.8	37.5	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой (треска)	г	250	8.4	2.5	14.6	114.5	54-21с-2020
	Капуста тушенная с мясом	г	280	26.400	26.400	16.000	407.300	54-10м-2020
	Сок абрикосовый	г	200	1.000	0.000	25.400	105.600	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14,7	71.200	пром.
	Итого обед:		890.000	40.800	32.700	69.700	794.800	
	Полдник							
	Омлет с зеленым горошком	г	185	7.700	8.500	3.800	122.800	54-2о2020
	Ряженка 2,5%	г	200	5.800	5.000	8.400	101.800	пром.
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого полдник:		415.000	15.900	13.800	26.900	295.800	
	Итого за день:			69.100	54.700	164.000	1,483.800	
10 день	Завтрак							10 день
	Рагу из овощей с мясом птицы	г	300	2.900	7.500	13.600	133.300	54-9г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0.200	0.100	6.600	27.900	54-3гн-2020
	Батон йодированный	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого завтрак:	г	530.000	5.500	7.900	34.900	232.400	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0.500	0.100	1.500	8.500	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5.900	7.100	12.700	138.000	4-2соус-2020
	Рис припущенный	г	180	3.500	4.800	35.000	196.800	54-7г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	г	100	15.700	10.200	14.000	210.900	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0.60	0.20	15.10	65.400	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.000	0.400	11.900	58.700	пром.
	Батон нарезной	г	30	2.400	0.300	14.700	71.200	пром.
	Итого обед:		890.000	30.600	23.100	104.900	749.500	
	Полдник							
	Ватружка творожная	г	50	8.2	10.3	15	185.7	54-1в-2020
	Груша	г	100	0.4	0.3	10.3	45.5	прм.

