



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ухта
(МОУ «СОШ № 20»)**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МОУ «СОШ № 20»
от «29» августа 2022 г.
№ 01-13/02

**Примерное двухнедельное меню
обучающихся в МОУ "СОШ № 20"
для возрастной группы с 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый день							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Сыр (порциями)	50	11,6	14,75	0	182	366
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Хлеб пшеничный/ржаной	25	1,98	0,2	13	64	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого завтрак			24,51	25,91	89,44	695,48	
Обед	Овощи натуральные(огурец)	100	1,1	0,2	4,6	23	246
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Гуляш	100	18,07	20,16	5,61	276,5	632
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Напиток шиповник	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого обед			36,35	34,57	127,96	927,44	
Полдник	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	293
	Булочка "Веснушка"	100	7,68	7,35	53,83	332,16	307
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
Итого полдник			10,08	7,95	70,03	413,17	
Итого 1 день			70,94	68,43	287,43	2036,09	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй день							
Завтрак	Фрикадельки из кур	100/7	16,46	21,21	9,23	294,22	217
	Капуста тушенная	200	5,24	6,47	26,91	171,32	235
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0	12,04	48,64	1009
	Плоды или ягоды свежие	100	1,5	0,1	21	83	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого завтрак			25,69	28,02	84,88	676,68	
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,16	4,6	113,92	9
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,1	175,1	45
	Котлеты или биточки рыбные	100/7	14,1	9,6	9,13	186,75	161
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
	Хлеб Соловецкий	50	3,38	2,12	29,3	90,25	
Итого обед			35,43	37,42	134,28	962,10	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Слойка с повидлом	120	8,98	22,72	75,04	288,48	312
Итого полдник			14,57	29,1	84,42	405,79	
Итого 2 день			75,69	94,54	303,58	2044,57	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Третий день							
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	658
	Рагу из овощей	200	4,96	14,87	22,57	238,99	781
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,27	4	20,6	123,6	382
Итого завтрак			20,68	34,52	74,86	693,26	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,08	3,11	21,76	131,59	47
	Птица, дичь или кролик отварные с гарниром	100	15,18	15,18	0,81	202,23	697
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,07	279
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,58	0,16	13,08	51	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,2	13,08	51	
Итого обед			29,55	36,96	133,56	925,15	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,5	272
	Булочка "Алтайская"	100	8,48	5	54,28	300	306
Итого полдник			14,08	11,38	62,46	412,5	
Итого 3 день			64,31	76,86	270,88	2030,93	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четвертый день							
II Завтрак	Запеканка из творога	200	29,22	12,1	29,1	342,23	141
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1011
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	68	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20	1,58	0,16	10,4	51	
Итого завтрак			40,05	19,1	83,22	689,85	
Обед	Винегрет	100	1,26	5,06	5,32	129,26	246
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Мясо отварное	100	28,94	10,54	0,72	215,22	568
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	7,8	38,5	
Итого обед			44,3	29,73	118,69	940,64	
Полдник	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07	276
	Булочка Веснушка	100	7,68	7,35	53,83	332,16	307
Итого полдник			7,8	7,4	75	417,3	
Итого 4 день			92,15	56,18	276,89	2047,73	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятый день							
Завтрак	Плов	300	36,5	31,04	50,57	627,56	642
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0	12,04	48,64	1009
	Хлеб пшеничный. ржаной	15	1,2	0,1	7,8	38,2	
Итого завтрак			37,82	31,14	70,41	714,4	
Обед	Овощи натуральные(огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14	246
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,84	122,6	176
	Тефтели (2-й вариант)	100	9,16	13,53	9,44	196,14	669
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	278
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого обед			26,75	28,42	136,49	916,94	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Слойка с повидлом	120	8,98	22,72	75,04	288,48	312
Итого полдник			14,57	29,1	84,42	405,79	
Итого 5 день			79,14	88,66	291,32	2237,13	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Шестой день							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная (кукурузная) жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	367
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	89
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого завтрак			15,71	16,72	119,42	692,87	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Рассольник -ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Котлеты, биточки, шницели	100	10,68	11,72	5,74	176,75	658
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,36	7,1	49,16	309,04	221
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого обед			32,4	40,84	137,59	950,81	
<i>Полдник</i>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
	Булочка "Алтайская"	100	8,48	5	54,28	300	306
Итого полдник			14,08	11,38	62,46	412,52	
Итого 6 день			62,19	68,94	319,47	2056,20	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Седьмой день							
<i>Завтрак</i>	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07	547
	Пюре картофельное	200	4,3	8,1	31,1	213,94	241
	Чай с лимоном	200	0,1	0,01	15,7	61,6	287
	Плоды или ягоды свежие	100	0,6	0,2	15	65	89
	Хлеб Соловецкий	40	1,8	1	14	72,5	
	Сыр (порциями)	40	9,28	11,8	0	145,6	366
<i>Итого завтрак</i>			25,03	26,59	84,96	679,71	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	103
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	224
	Мясо отварное	100	28,94	10,54	0,72	215,22	568
	Рагу из овощей	200	4,96	14,87	22,57	238,99	781
	Компот яблочный с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
<i>Итого обед</i>			47,94	43,26	102,07	984,14	
<i>Полдник</i>	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	293
	Булочка "Веснушка"	100	7,68	7,35	53,83	332,2	307
<i>Итого полдник</i>			9,68	7,55	59,63	368,17	
Итого 7 день			82,65	77,4	246,66	2032,02	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Восьмой день							
Завтрак	Запеканка из творога	200	29,22	12,1	29,1	342,23	141
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	296
	Плоды или ягоды свежие	100	1,8	0,2	42	88	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	15	1,2	0,12	7,85	38,25	
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого завтрак			41,07	18,86	112,27	697,1	
Обед	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	4,6	23	246
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44
	Котлеты из птицы	100	15,72	17,72	10,72	265,49	733
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
Итого обед			27,03	312	130,37	917,45	
Полдник	Кисель из свежих ягод	200	0,11	0	25,83	103,74	276
	Булочка молочная	100	3,48	4,78	57	316	312
Итого полдник			3,59	4,78	82,83	419,74	
Итого 8 день			71,69	54,84	325,47	2234,29	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Девятый день</i>							
	Фрикадельки в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6	670
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	219
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0,0	12,04	48,64	1009
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
			26,76	21,02	96,6	685,48	
<i>Итого завтрак</i>							
<i>Обед</i>	Овощи натуральные	100	1,1	0,2	4,6	23	246
	Плов	300	36,5	31,04	50,57	627,56	642
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	89
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,9	74,17	279
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	
<i>Итого обед</i>							
<i>Полдник</i>	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Булочка "Алтайская"	100	8,48	5	54,28	300	306
<i>Итого полдник</i>							
<i>Итого 9 день</i>							
			83,85	68,24	274,34	2047,81	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Десятый день							
<i>Завтрак</i>	Тефтели (1-й вариант)	100	9,16	13,53	9,44	196,14	669
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	17,1	281,46	227
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,9	269
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
<i>Итого завтрак</i>			21,56	35,82	90,19	769	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,84	122,6	176
	Рыба(филе) отварная	100/5	17,6	6,9	0,61	140	501
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Плоды или ягоды свежие	200	0,8	0,8	20,8	178	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,52	293
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,58	0,16	10,46	58	
<i>Итого обед</i>			27,54	27,66	106,98	896,08	
<i>Полдник</i>	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	293
	Булочка "Веснушка"	100	7,68	7,35	64,6	368,16	307
<i>Итого полдник</i>			9,7	7,6	64,60	368,2	
Итого 10 день			58,78	71,03	261,77	2033,24	
ВСЕГО за 10 ДНЕЙ			741,39	667,99	2535,77	20400,00	

Примечание:

В питании обучающихся использовались фрукты, свежие; овощи консервированные, свежие натуральные или в виде салатов, заправленных маслом; выпечные изделия; соки; сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки; при приготовлении блюд использовать йодированную соль, в в питании обучающихся использовать хлеб с йодированными добавками (соловецкий); третьи блюда-компоты витаминизировать витамином С 14) 75 мг; овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки