

Утверждаю:
Директор

МБОУ "СОШ №1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны
Романовой г. Новый Оскол Белгородской области

И.И. Дудникова
" 01 " 2023 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

МБОУ "СОШ №1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой" г. Новый Оскол Белгородской области

Новооскольского городского округа

от 12 лет и старше

2023-2024 учебный год

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Бутерброд с сыром	60	7.0	10.0	17.8	188.7	3
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.2	9.8	28.8	232.4	173
	Йогурт отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	149.3	382
	Итого за Завтрак	600	23.2	28.5	82.2	677.8	45
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.9	1.3	5.6	37.8	102
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	265	6.2	4.0	21.7	147.7	260
	Гуляш	100	10.6	28.2	2.9	309.0	203
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203
Обед	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	62.5	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	815	26.4	37.5	95.6	826.0	ПП
	Булочка "Пшочьяная"	50	5.0	1.9	26.9	145.0	ПП
	Йогурт	100	5.4	5.0	21.6	153.4	ПП
Полдник	Итого за полдник	150	10	7	49	298	
	Итого за весь день	1565	60	73	227	1802	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2	Холодная закуска: Овоши порционно / Огурец	60	0.5	0.1	1.7	9.4	ПП	
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	5.4	36.7	209.9	304	
	Котлета рубленая куриная	90	13.7	5.2	9.1	138.4	295	
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379	
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП	
	Итого за Завтрак	540	23.1	13.5	76.6	520.7	ПП	
	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6.0	7.0	9.4	126.0	ПП	
Дополнительное питание	Итого дополнительное питание	200.00	6.0	7.0	9.4	126.0	52	
	Салат из свежлы с маслом растительным	60	0.9	3.1	5.1	51.4	103	
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	265	12.4	11.1	31.5	275.6	232	
	Рыба запеченая с овощами и сыром	100	20.2	12.1	2.1	197.2	125	
Обед	Картофель отварной	150	4.9	10.6	33.3	248.3	ПП	
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.6	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП	
	Итого за Обед	815	42.0	37.5	105.9	928.8	ПП	
	Фрукт порционно/Мандарин/	200	2.3	0.0	33.6	106.0	ПП	
Полдник	Кондитерское изделие Печенье	30	3.4	4.5	27.6	164.7	ПП	
	Итого за полдник	230	6	5	61	271		
	Итого за весь день	1775	75	62	253	1827		

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
		Салат из моркови с яблоком	60	0.6	0.1	5.1	23.9	59
		Запеканка из творога со сгущен. молоком	200	37.8	27.9	78.2	680.3	223
		Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
		Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
		Итого за Завтрак	500	40.7	28.2	111.4	828.0	
		Салат из капусты с огурцом соевым	60	0.9	2.1	2.7	33.4	29
		Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	265	3.0	3.8	14.8	105.6	82
		Плов из птицы	240	22.4	26.1	47.2	513.6	265
		Компот из яблок и лимона	200	0.2	0.2	27.9	113.6	342
Обед		Хлеб пшеничный	30	1.5	0.2	9.8	46.9	ПП
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
		Итого за Обед	835	30.6	32.9	116.1	882.6	
		Рулет с маком	100	7.5	9.5	56	340	ПП
		Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.0	ПП
Полдник		Итого за полдник	300	13	15	64	440	
		Итого за весь день	1635	84	76	292	2150	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория от 12 и старше

Присл пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.9	136.4	1
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	90	8.7	8.3	10.7	152.7	297/326
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203
	Чай с лимоном	204	0.3	0.1	15.2	62.5	377
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	624	19.5	19.9	100.2	657.9	ПП
	Зеленый горошек	60	13.8	0.7	32.0	189.6	ПП
	Рассольник "Ленинградский"	250	2.6	6.1	17.0	133.7	96
	Мясо тушеное	100	10.6	28.2	2.6	306.1	256
Обед	Мясо тушеное	150	3.1	7.0	20.8	158.7	126
	Картофель отварной с луком	200	0.2	0.0	24.4	98.6	349
	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0.2	0.0	24.4	98.6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	800.00	32.9	42.5	110.5	956.3	ПП
	Пирожок с повидлом	100	6.00	5.33	61.00	316.67	ПП
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Итого за полдник	300	6	5	76	378	
	Итого за весь день	1724	58	67	287	1992	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	60	7.0	10.0	17.8	188.7	3	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16.3	19.0	5.0	256.2	210	
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП	
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379	
	Итого за Завтрак	500	28.4	31.8	51.9	608.0	52	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.9	3.1	5.1	51.4	104/105	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2.3	2.9	16.0	99.3	295	
	Котлета "Куринная" рубленая	110	16.8	6.4	11.2	169.2	139	
	Капуста тушеная	150	2.8	4.8	10.8	97.8	376	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	ПП	
	Кондитерское изделие Печенье	30	3.4	4.5	27.6	164.7	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП	
	Итого за Обед	850	28.9	22.2	99.4	713.2	ПП	
	Печенье Чоко-Пай	28.00	5.0	1.1	18.2	122.6	345	
	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	23.4	94.0		
Итого за полдник	228	5	1	42	217			
Итого за весь день	1578	62	55	193	1538			

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Бутерброд с сыром	60	7.0	10.0	17.8	188.7	3
	Каша гречневая молочная с маслом	200	7.3	12.5	54.3	358.9	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379
	Итого за Завтрак	560.00	17.8	25.5	97.8	692.6	ПП
	Кукуруза консервированная	60	13.8	0.7	32.0	189.6	84
Обед	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2.2	3.3	15.9	102.4	261
	Печень тушеная в соусе	100	14.4	14.7	6.4	215.5	203
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	ПП
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	800	39.8	22.9	124.6	863.2	ПП
Полдник	Булочка "Школьная"	50	5.0	1.9	26.9	145.0	ПП
	Йогурт	100	5.4	5.0	21.6	153.4	ПП
	Итого за полдник	150	10	7	49	298	
Итого за весь день		1510	68	55	271	1854	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Примеры пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0.5	0.1	1.7	9.4	ПП
	Котлета рыбная с соусом сметанным	100	12.4	10.0	17.3	208.8	234
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3.5	5.0	25.2	159.1	175
	Чай с лимоном	204	0.3	0.1	15.2	62.5	377
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	554	18.6	15.3	72.5	502.2	ПП
	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6.0	7.0	9.4	126.0	ПП
Дополнительное питание	Итого дополнительное питание	200.00	6.0	7.0	9.4	126.0	..
Обед	Винегрет овощной	60	1.5	3.5	6.8	64.3	67
	Суп картофельный с горохом и курдюком	265	6.2	4.0	21.7	147.7	102
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	5.4	36.7	209.9	304
	Птица, порционная запеченная	90	14.9	14.6	0.2	192.0	293
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.2	0.0	24.4	98.6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	805	29.2	28.0	103.4	782.0	338
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3.0	1.0	42.0	189.0	338
	Кондитерское изделие Печенье	30	3.4	4.5	27.6	164.7	ПП
	Итого за полдник	230	6.4	5.5	69.6	353.7	ПП
Итого за весь день	1789	68	58	240	1752		

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Фрукт порционно /Блюдо 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200	37.8	27.9	78.2	680.3	223
Завтрак молочный	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	540	40.4	28.5	116.1	848.5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.9	1.3	5.6	37.8	45
	Суп картофельный с клецками	250	3.2	3.6	20.8	127.9	108
	Жаркое по- домашнему	240	17.1	18.0	30.6	353.1	259
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	790	24.8	23.6	90.9	674.9	
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.0	ПП
Пирожок с повидлом	100	6.00	5.33	61.00	316.67	ПП	
Полдник	Итого за полдник	300	11.8	10.3	69.0	416.7	
	Итого за весь день	1630	77	63	276	1940	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Тфтели "Детские" с соусом	100	11.7	14.1	14.9	233.4	279.0
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203.0
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	149.3	382.0
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	590	23.4	21.8	99.8	689.1	50.0
	Салат из свежкы с сыром	60	2.7	4.7	4.3	70.3	88.0
	Щи из свежей капусты с куриным мясом	265	2.4	6.4	11.1	111.9	88.0
	Рыба, запеченная под соусом молочным	100	22.21	11.65	2.99	205.65	232
	Картофель отварной	150	4.9	10.6	33.3	248.3	125.0
Обед	Кисель	200	4.5	2.2	18.0	72.0	517.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	815	39.4	36.1	83.4	777.8	ПП
	Рулет с маком	100	7.5	9.5	56	340	ПП
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Итого за полдник	300	7.7	9.6	71.0	401.3	
Подник	Итого за весь день	1705	71	68	254	1868	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория от 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Зеленый горошек	60	13.8	0.7	32.0	189.6	ПР
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16.3	19.0	5.0	256.2	210
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379
	Итого за Завтрак	500	35.3	22.6	66.1	608.9	
	Салат из моркови с яблоком	60	0.6	0.1	5.1	23.9	59
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2.3	2.9	16.0	99.2	104/105
	Оладьи "Домашние" со ступенным молоком	230	14.5	15.9	76.4	506.5	401
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Йогурт	100	5.4	5.0	21.6	153.4	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПР	
Итого за Обед	890	25.7	24.4	147.8	913.9		
Борщ	38	2.9	10.6	25.2	207.6	ПР	
Сок фруктовый	200	0.1	0.2	23.4	94.0	345	
Итого за полдник	238	3.0	10.8	48.6	301.6		
Итого за весь день	1628	64	58	263	1824		