

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ №9
 Имени Ландышевой А.Е. (должность)
 Середкина Ксения Сергеевна (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Общественное питание"
 (должность)
 Фомин Антон Михайлович (ФИО)
 8.02.2021
 С. Липовское (адрес)
 Ул. Совхозная, 31а
 СОШ №9

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Ст. шк

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,40	20,60	79,69	588,5	
ЗАВТРАК 2	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	367 (1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			26,91	9,44	76,15	500,8	
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	15,42	7,91	2,64	143,72	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Компот из свежих плодов или ягод (из о Хлеб пшеничный)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
			2,64	0,48	13,36	69,6	109
			1,12	1,32	30,92	141,6	109
Щи из квашеной капусты с			1,68	5,17	7,07	83,3	139
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,29	16,41	135,42	826,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,48	45,13	260,34	1773,8	
День 2							

ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06 517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34 100
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4 268
	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,40	0,00	20,00	80 616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,02	25,24	74,08	599,6
ЗАВТРАК 2	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78 334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6 174
	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,40	0,00	20,00	80 616
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23 48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		630	47,14	6,47	59,04	481,58
ОБЕД	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94 108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6 109
	Рассольник	250	2,07	5,20	12,80	106,25 133
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110 508
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78 334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6 174
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	23 48
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	51,49	11,95	92,02	682,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2100	116,33	43,79	225,64	1765,91
День 3						
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74 617
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63 300
	Суп молочный с макаронными	250	7,12	6,58	23,72	182,5 165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	15,70	12,12	62,72	424,1
ЗАВТРАК 2	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08 255
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34 100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74 617
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,00	10,71	9,29	188,57 412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		555	28,21	33,72	80,33	733,99
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	15,00	10,71	9,29	188,57 412
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7 128

о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
ИТОГО ЗА ОБЕД	825	32,29	31,12	112,03	853,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1920	76,20	76,96	255,08	2011,38	
День 4						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	25,75	40,27	55,94	688,94	
ЗАВТРАК 2						
Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
Икра кабачковая (промышленного)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	550	20,62	24,30	81,92	630,2	
ОБЕД						
Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	370
Икра кабачковая (промышленного)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	109
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,02	30,40	139,05	942,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1920	72,27	93,65	245,99	2120,16	
День 5						
ЗАВТРАК						
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Каша из пшена и риса молочная	200	6,20	9,60	27,00	220	625
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	10,58	10,74	70,00	423,6	
ЗАВТРАК 2						
Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106

Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60 493
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	630	24,72	25,32	58,50	558,2
Суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	166,12 149
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99 178
Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286 381
Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14 106
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	34,65	31,27	61,53	664,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1860	69,95	67,33	190,03	1646,12
День 6					
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60 493
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,70	17,65	39,40	359,25 247
Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34 100
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	18,25	30,40	74,86	646,59
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4 237
Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213 398
Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47 112
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60 493
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	660	33,40	25,09	98,90	756,6
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25 142
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110 508
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4 237
Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213 398
Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47 112
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	35,55	30,07	118,67	814,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2095	87,20	85,56	292,43	2218,04
День 7					
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97 519
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109

Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	16,40	21,92	86,38	615,46	
ЗАВТРАК 2	100	1,90	8,90	7,70	119	115
Икра кабачковая (промышленного)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб пшеничный	200	18,32	19,46	22,54	339,98	338
Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	0,70	0,30	22,80	97	519
Напиток из шиповника	550	24,42	29,18	72,90	655,18	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	18,32	19,46	22,54	339,98	338
ОБЕД	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
Рыба, запеченная в сметанном соусе	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Суп картофельный с бобовыми (1-й)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
о Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Компот из свежих плодов или ягод (из об Хлеб ржаной)	40	1,12	1,32	30,92	141,6	109
Вафли	730	31,34	25,55	131,53	886,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1855	71,04	75,33	259,89	2015,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 8						
ЗАВТРАК	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	18,40	74	617
Напиток "Валетек" с витаминами	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
Каша пшеничная молочная жидкая	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Масло сливочное	510	13,30	20,60	83,09	602,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
ЗАВТРАК 2	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
Птица отварная	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	18,40	74	617
Кукуруза отварная (зерен с маслом)	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Напиток "Валетек" с витаминами	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб пшеничный	570	34,49	17,73	110,58	741,11	
Хлеб ржаной	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ОБЕД	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Борщ с капустой и картофелем	200	0,30	0,00	20,10	81	512
Хлеб пшеничный	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404
Хлеб ржаной	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
Компот из плодов или ягод сушеных	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
Птица отварная	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Макаронные изделия отварные	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Кукуруза отварная (зерен с маслом)	200	0,70	0,30	22,80	97	519
Напиток из шиповника	820	36,44	22,90	124,18	848,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	84,23	61,23	317,85	2192,42
День 9						
ЗАВТРАК						
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66 317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2 481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61 494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	32,57	32,20	87,90	772,26
ЗАВТРАК 2						
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66 317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2 481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61 494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		445	30,59	31,84	77,88	720,06
ОБЕД						
	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7 143
	Овощи натуральные соленые	100	1,10	0,10	3,50	20 107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49 337
	Картофель отварной 1	180	3,42	7,38	22,86	171 173 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97 519
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,74	24,65	86,82	686,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	91,90	88,69	252,60	2178,71
День 10						
ЗАВТРАК						
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61 494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38 112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4 111
	Каша из пшена и риса молочная	200	6,20	9,60	27,00	220 625
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	10,58	10,74	70,00	423,6
ЗАВТРАК 2						
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286 381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162 195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61 494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72 111
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		630	28,10	31,35	71,06	680,2
ОБЕД						
	Суп с крупой (перловой, рисовой,	250	2,05	5,22	15,58	117,78 155
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286 381

Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	32,93	37,15	107,42	898,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	47,11	48,41	212,48	1482,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	19210	787,71	686,08	2512,33	19403,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1921	78,77	68,61	251,23	1940,384	

Завтрак ОБЗ в среднем	174,55 17,46	224,83 22,48	744,66 74,47	2720,00 5785,15 578,52		
Обед ОБЗ в среднем	342,74 34,274	261,47 26,147	1108,67 110,867	8103,07 810,307	21%	
Завтрак школа в среднем	298,60 29,86	234,44 23,444	787,26 78,726	6457,92 645,792	30%	
			816,00	810,31	-5,69	-56,93