

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Целинная СОШ№2»

\_\_\_\_\_ Е.В. Попов

«\_02\_»\_сентября\_2024г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Целинная средняя общеобразовательная школа № 2»**

**М Е Н Ю  
ОБЕДОВ**

Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7- 11 лет и старше

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность  (ккал)	
		от 7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7 - 11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
37	Борщ украинский	200,00	250,00	1,90	6,66	10,81	111,11	138,88
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	200,00	5,28	3,62	30,00	175,87	234,49
189	Биточки мясные	90,00	100,00	10,08	11,72	5,74	198,84	220,94
274	Кисель	200,00	200,00	1,36		29,02	116,19	116,19
	Хлеб ржаной	72	72	4,8	0,9	24	125,3	125,30
209	Яйцо отварное	60	60	5,1	4,6	0,3	82,67	82,67
	<b>ИТОГО</b>	<b>772,00</b>	<b>882,00</b>	<b>28,52</b>	<b>27,50</b>	<b>99,87</b>	<b>809,98</b>	<b>918,47</b>

День первый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		от 7 - 11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7 -11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	250,00	9,76	6,82	19,01	175,10	218,88
405	Плов из отварной птицы	240,00	280,00	25,22	12,53	51,03	358,30	418,00
527	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	110	110
	Хлеб пшеничный йод	50	50	3,96	1	24,1	116,9	116,9
208	Печенье сахарное	60	60	1	6	4	74	74
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750,00</b>	<b>840,00</b>	<b>40,50</b>	<b>26,35</b>	<b>126,03</b>	<b>834,30</b>	<b>937,78</b>

День второй

№ Рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
206	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	250	5,49	4,39	13,06	107,8	134,75
227	Макароны отварные	150	200	3,68	3,53	2,55	140,73	187,64
177	Бифштекс рубленый паровой	90	100	21,85	14,4	0,21	280,08	311,2
294	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	61,62
115	Хлеб ржаной	72	72	4,8	0,9	24	125,3	125,30
100	Сыр порциями	60	60	5,12	5,22	0	68,6	68,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>772</b>	<b>882</b>	<b>41,01</b>	<b>28,45</b>	<b>55,13</b>	<b>784,13</b>	<b>889,11</b>

День третий

№ рецептур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7 -11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7 -11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
42	Рассольник «Ленинградский»	200	250	5,03	11,3	32,38	149,6	187
345	Рагу из субпродуктов	240	280	39,67	10,74	45,93	364,50	425,30
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,54	153,54
114	Хлеб пшеничный йод	75	75	3,96	1	24,1	175,35	175,35
71	Овощная нарезка (томаты)	100	100	0,42	0,06	1,14	10,75	10,75
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>905</b>	<b>52,85</b>	<b>27,03</b>	<b>129,5</b>	<b>853,74</b>	<b>951,94</b>

День четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7 -11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
56	Суп-лапша домашняя	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	136,73
130	Пюре из гороха	150	200	11,5	8	24,58	246	328
189	Котлета	90	100	10,68	11,72	5,74	198,84	220,94
379	Напиток кофейный	200	200	3,17	2,68	22,4	116	116
115	Хлеб ржаной	72	72	4,8	0,9	24	125,3	125,30
368	Фрукты свежие (яблоко красное)	100	100	0,4	0,4	10	42	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>812,00</b>	<b>922,00</b>	<b>33,00</b>	<b>28,59</b>	<b>100,63</b>	<b>837,52</b>	<b>968,96</b>

День пятый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7 -11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	134,79
223	Каша ячневая рассыпчатая	150	180	3,02	13,11	17,06	198,32	237,98
201	Тефтели мясные	90	100	14,46	16,43	9,83	220,55	245,06
114	Хлеб пшеничный йод	50	50	3,96	1	24,1	116,9	116,90
274	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	61,62
535	Кисломолочная продукция (кефир, ряженка, йогурт)	90	90	5,22	4,5	7,2	45	45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780,00</b>	<b>870,00</b>	<b>28,82</b>	<b>41,38</b>	<b>84,14</b>	<b>750,22</b>	<b>841,35</b>

День шестой

№ рецептур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	07-11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
37	Суп картофельный с рыбой	250	250	4,536	2,011	10,52	134,75	167,25
224	Рис отварной	150	200	2,59	3,39	26,85	175,87	233,3
212	Птица отварная	90	100	18,22	18,22	0,97	176,75	242,68
527	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	110	110
114	Хлеб пшеничный йод	50	50	3,96	1	24,1	116,9	116,90
368	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	100	100	0,4	0,4	11	45	45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>900</b>	<b>30,266</b>	<b>25,021</b>	<b>101,33</b>	<b>759,27</b>	<b>915,13</b>

День седьмой



№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
208	Суп-лапша с домашняя	250	250	2,45	4,89	13,91	47,5	47,5
221	Каша рассыпчатая пшеничная	150	180	6,18	3,55	24,58	154,52	185,42
189	Котлета	90	100	12,015	13,19	6,46	223,70	248,60
379	Напиток кофейный	200	200	3,17	2,68	22,4	116	116
114	Хлеб пшеничный II сорт	60	60	4,56	0,48	29,52	141	141
445	Соки фруктовые	200	200	0,95	0,13	27,22	71,32	71,32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>990</b>	<b>29,325</b>	<b>24,92</b>	<b>124,09</b>	<b>754,04</b>	<b>809,84</b>

День восьмой

№ рецептур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
<b>Обед</b>								
204	Суп картофельный с крупой	200	300	1,98	2,74	14,58	90,75	130
219	Каша гречневая	150	200	5,82	3,62	30	175,87	234,49
171	Рыба, припущенная	90	100	15,42	13,47	5,61	205,32	228,31
269	Кисель	200	200	1,36	0,01	29,02	116,19	116,19
115	Хлеб ржаной	72	72	4,8	0,9	24	125	125
52	Свежий огурец (нарезка)	100	100	2	0,09	3	15	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>812</b>	<b>972</b>	<b>31,38</b>	<b>20,83</b>	<b>106,21</b>	<b>728,13</b>	<b>848,99</b>

День девятый

№ рецептур ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
206	Суп гороховый	200	250	5,49	5,28	16,33	134,75	168,44
227	Макароны отварные	150	200	3,68	3,53	23,55	140,73	187,64
591	Гуляш	90	100	12,13	17,4	9,86	196	245
294	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	61,62
114	Хлеб пшеничный йод	75	75	3,96	1	24,1	175,35	175,35
445	Фрукты свежие (апельсины)	100	100	0,9	0,2	9,4	40	40
	<b>ИТОГО:</b>	815	925	26,23	27,42	98,55	<b>748,45</b>	<b>878,05</b>

День десятый