УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБОУ СШ № 2 г. Сычевки

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Алексеева

, Приказ № 41–о от 28 августа 2024 г.

10-ти дневное меню на двух разовое питание

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

средней школе № 2 г. Сычевки

составлено с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации питания СаНПиН 2.4.2.2821-10 и методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20 от 18 мая 2020г.

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле –воды г | Энерг.ценностьккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 день Понедельник*** |
| **Завтрак** |
| 411 | Каша молочная «Дружба» с маслом | 1/200/10 | 2,93 | 6,02 | 16,58 | 132 | 62,62 | 18,16 | 76,33 | 0,39 | 6,06 | 0,61 | 0,03 |
| 943 | Чай | 1/0,200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 | 0 | 0,10 | 6,00 |
| 491 | Булочка с сыром | 1/60 | 5,48 | 6,52 | 34,40 | 218 | 66,68 | 9,90 | 72,17 | 0,63 | 0,07 | 0,14 | 0,02 |
| **Обед** |
| 197 | Щи из свежей капусты  | 1/250 | 1,97 | 5,32 | 9,33 | 94 | 42,44 | 21,12 | 49,97 | 0,76 | 0,08 | 30,89 | 0,03 |
|  | с курицей и сметаной 25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 744 | Гречка рассыпчатая с котлетой мясной | 1/150 | 2,42 | 4,35 | 15,78 | 113 | 12,98 | 67,50 | 208 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 1025 | Кисель | 1/0,200 | - | - | 9,98 | 119 | 0,2 | - | - | - | - | - | - |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |

|  |
| --- |
| ***2 день Вторник*** |
| **Завтрак** |
| 326 | Картофельное пюре | 1/200 | 2,16 | 3,73 | 14,7 | 104 | 46,33 | 22,99 | 0,93 | 0,10 | 17,30 | 46,33 | 0,02 |
| 637 | С курицей отварной | 1/75 | 15,83 | 100,20 | 0,00 | 154,69 | 29,25 | 15,00 | 107,25 | 1,35 | 0,03 | 0,00 | 15,00 |
| 13 | Огурец соленый | 1/30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 4 | 6,90 | 4,20 | 7,20 | 0,18 | 0,00 | 1,50 | 0,00 |
| 943 | Чай | 1/0,200 | 0,21 | 0,05 | 15,01 | 57 | 3,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 | 0 | 0,10 | 6,00 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Печенье | 1/28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 223 | Суп картофельный с вермишелью  | 1/250 | 2,86 | 4,56 | 20,73 | 139 | 19,72 | 27,02 | 67,35 | 0,99 | 0,12 | 16,50 | 0,02 |
|  | и курицей | 1/25 | 5,2 | 3,4 | - | 51,56 | 9,75 | 5,00 | 35,75 | 0,45 | 0,00 | 5,00 | 9,75 |
| 642 | Плов из курицы | 1/200/75 | 21,7 | 25,4 | 33,3 | 448 | 22,61 | 36,88 | 205,26 | 2,33 | 0,15 | 0,67 | 0,55 |
| 387 | Компот из яблок | 1/0,200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 8,284 | 4,86 | 1,21 | 0,01 | 8,91 | 5,94 | 0,00 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 |  | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле –воды г | Энерг.ценностьккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

***3 день Среда*** |
| **Завтрак** |
| 499 | Творожная запеканка с молоком сгущенным  | 1/150/25 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 279,60 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| 943 | Чай  | 1/200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| **Обед** |
| 219 | Суп картофельный с геркулесом и курицей  | 1/250/25 | 2,14 | 4,48 | 17,46 | 121 | 16,5 | 25,02 | 63,25 | 0,89 | 0,10 | 16,30 | 0,02 |
| 285 | Голубцы ленивые с мясным фаршем  | 100/50 | 9,65 | 8,78 | 10,75 | 162 | 53,70 | 27,82 | 111,92 | 1,10 | 0,06 | 30,18 | 0,03 |
| 422 | Сок | 1/0,200 | 0,3 | 0,00 | 16,5 | 6,8 | 10,50 | 16,50 | 1,01 | 0,4 | 0,003 | 4,01 | 0,01 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| ***4 день Четверг*** |
| **Завтрак** |
| 326 | Картофельное пюре  | 1/200 | 2,16 | 3,73 | 14,7 | 104 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,10 | 17,30 | 0,02 |
| 658 | Котлета рыбная | 1/50 | 6,80 | 4,93 | 8,46 | 106 | 30,33 | 17,04 | 93,35 | 0,59 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| 81 | Салат из св. капусты | 1,50 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 52 | 30,97 | 8,78 | 16,22 | 0,37 | 0,01 | 23,08 | 0,00 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке | 1/0,200 | 1,40 | 1,60 | 22,16 | 103 | 6,040 | 7,00 | 45,00 | 0,09 | 0,02 | 0,65 | 0,01 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **Обед** |
| 206 | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 25%  | 1/250/25 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 162 | 25,97 | 30,97 | 111,55 | 3,52 | 0,13 | 17,26 | 0,03 |
| 424 | Рис с бедром куриным | 1/200/50 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 948 | Кисель  | 1/200 | 0 | 0 | 49,00 | 119 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле –воды г | Энерг.ценностьккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

***5 день Пятница*** |
| **Завтрак** |
| 442 | Макароны отварные | 1/200 | 14,14 | 11,70 | 13,97 | 214,34 | 22,61 | 36,88 | 205,26 | 2,33 | 0,15 | 0,67 | 0,55 |
| 703 | Грудка тушеная в соусе | 1/75 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225,00 | 56,10 | 23,90 | 138,20 | 1,77 | 0,06 | 0,54 | 43,00 |
| 14 | Нарезка из св. помидор | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12 | 7,00 | 10,00 | 13,00 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0,00 |
| 943 | Чай | 1/200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **Обед** |
| 87 | Суп картофельный с горохом и мясом свинины  | 1/250/26 | 2,72 | 4,54 | 20,54 | 137 | 21,02 | 26,52 | 88,05 | 4,02 | 0,11 | 16,50 | 0,02 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| *8* | Бутерброды горячие с сыром | 1/30/20 | 16 | 1,0 | 70,0 | 86 | 250,0 | 50 | 250 | 2,0 | 0,20 | - | 00,01 |
| 1024 | Кофейный напиток на молоке  | 1/200/7/15 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 6,40 | 7,00 | 45,00 | 0,09 | 0,02 | 0,65 | 0,01 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***6 день Понедельник*** |
| **Завтрак** |
| 331 | Каша молочная рисовая с маслом | 1/200/10 | 3,56 | 5,14 | 11,8 | 58,62 | 62,62 | 18,16 | 76,33 | 0,39 | 6,06 | 0,61 | 0,03 |
| 943 | Чай | 1/0,200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 | 0 | 0,10 | 6,00 |
| 491 | Булочка с сыром | 1/60 | 5,48 | 6,52 | 34,40 | 218 | 66,68 | 9,90 | 72,17 | 0,63 | 0,07 | 0,14 | 0,02 |
| **Обед** |
| 99 | Борщ из свежей капусты  | 1/250 | 8,31 | 7,89 | 16,28 | 170 | 61,04 | 37,03 | 140,09 | 2,02 | 0,10 | 18,76 | 0,04 |
|  | с мясом и сметаной 25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 744 | Гречка рассыпчатая с биточками мясными | 1/150 | 8,74 | 6,61 | 43,06 | 36 | 22,98 | 276,62 | 6,22 | 0,38 | 0,00 | 1,93 | 0,04 |
| 387 | Компот из яблок | 1/0,200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 8,284 | 4,86 | 1,21 | 0,01 | 8,91 | 5,94 | 0,00 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле –воды г | Энерг.ценностьккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

**7 день Вторник****Завтрак**  |
| 442 | Макароны отварные  | 1/200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 11,1 | 0,6 | 0,00 | 21,00 |
| 703 | Грудка куриная тушеная в соусе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Нарезка из св. помидор | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12 | 7,00 | 10,00 | 13,00 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0,00 |
| 948 | Кисель  | 1/200 | 0 | 0 | 49,00 | 119 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **Обед** |
|  |
| 206 | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 25%  | 1/250/25 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 162 | 25,97 | 30,97 | 111,55 | 3,52 | 0,13 | 17,26 | 0,03 |
| 326 | Картофельное пюре  | 1/200 | 2,16 | 3,37 | 14,70 | 104 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,10 | 17,30 | 0,02 |
| 658 | С котлетой мясной | 1/50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,06 | 83,19 | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,02 |
|  | Сок | 1/0,200 | 0,3 | 0,00 | 16,5 | 6,8 | 10,50 | 16,50 | 1,01 | 0,4 | 0,003 | 4,01 | 0,01 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 |  | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| ***8 день Среда*** |
| **Завтрак** |
| 499 | Творожная запеканка с молоком сгущенным  | 1/150/25 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 279,60 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| 943 | Чай  | 1/200/7/15 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| **Обед** |
| 223 | Суп картофельный с мясом свинины | 1/250/50 | 9,65 | 8,78 | 10,75 | 162 | 53,70 | 27,82 | 111,92 | 1,70 | 0,06 | 30,18 | 0,03 |
| 690 | Голубцы ленивые с мясным фаршем  | 100/50 | 9,65 | 8,78 | 10,75 | 162 | 53,70 | 27,82 | 111,92 | 1,10 | 0,06 | 30,18 | 0,03 |
| 948 | Кисель  | 1/0,200 | - | - | 9,98 | 119 | 0,2 | - | - | - | - | - | - |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки г | Жиры г | Угле –воды г | Энерг.ценностьккал | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

***9 день Четверг*** |
| **Завтрак** |
| 326 | Картофельное пюре  | 1/200 | 2,16 | 3,73 | 14,7 | 104 | 46,33 | 22,99 | 64,47 | 0,93 | 0,10 | 17,30 | 0,02 |
| 1224 | Котлета рыбная | 1/50 | 6,80 | 4,93 | 8,46 | 106 | 30,33 | 17,04 | 93,35 | 0,59 | 0,06 | 0,48 | 0,00 |
| 64 | Салат из свеклы с раст. маслом | 1/60 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69 | 23,07 | 12,54 | 24,25 | 0,080 | 0,001 | 5,64 | 0,00 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай | 1/0,200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,86 | 0 | 0,10 | 6,00 |
| **Обед** |
| 219 | Суп картофельный с геркулесом и мясом  | 1/250/25 | 2,14 | 4,48 | 17,46 | 121 | 16,50 | 25,02 | 63,25 | 0,89 | 0,10 | 16,50 | 0,02 |
| 642 | Плов из курицы | 1/200/75 | 21,7 | 25,4 | 33,3 | 448 | 22,61 | 36,88 | 205,26 | 2,33 | 0,15 | 0,67 | 0,55 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай  | 1/200/7/15 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |
| ***10 день Пятница*** |
| **Завтрак** |
| 744 | Гречка рассыпчатая | 1/200/10 | 14,14 | 11,70 | 13,97 | 214,34 | 22,61 | 36,88 | 205,26 | 2,33 | 0,15 | 0,67 | 0,55 |
| 658 | Котлета мясная | 1/50 | 7,85 | 10,8 | 7,89 | 123 | 9,06 | 15,06 | 73,74 | 0,77 | 0,04 | 0,00 | 0,01 |
| 215 | Хлеб «Урожайный | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 387 | Компот из яблок | 1/0,200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 8,284 | 4,86 | 1,21 | 0,01 | 8,91 | 5,94 | 0,00 |
| 14 | Нарезка из св. помидор | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12 | 7,00 | 10,00 | 13,00 | 0,45 | 0,03 | 12,5 | 0,00 |
| **Обед** |
| 87 | Суп картофельный с рыбными | 1/250/26 | 7,42 | 4,76 | 20 | 156 | 28,59 | 40,30 | 141,55 | 1,37 | 0,17 | 24,30 | 0,03 |
|  | Консервами натур с раст. маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,70 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| 658 | Бутерброды горячие с сыром | 50/20 | 16 | 1,0 | 70,0 | 86 | 25,00 | 50 | 2,0 | 0,20 | - | - | 0,01 |
| 215 | Хлеб «Урожайный» | 1/50 | 1/50 | 3,30 | 0,60 | 16,7 | 87 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 |
| 948 | Чай  | 1/200/7/15 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 2,90 | 0,00 |

*Примечание:*

1. *Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используют хлеб пшеничный йодированный.*
2. *Меню составлено на основе : сборника рецептур для питания обучающихся образовательных учреждений Москва 2017г. под редакцией В.А. Варфломеевой Борсуковой Л.Л., составили И.В. Борисова, Л.И. Сорокина, Г.В. Александровна*

*Сборника рецептур блюд для предприятий общественного питания Москва 2013г.Автор составитель И.В. Здобнов, В.И. Цыганенко,*

*М.И. Пересичный*

 *Примерное меню составила заведующая школьной столовой Н.А. Курчашова*

 *Повар школьной столовой Е.В. Степанова*