

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 22
городского округа Чапаевск Самарской области




М.Ю. Уваровский
« 02 » 09 20 24 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(примерное 10-дневное)

ГБОУ СОШ № 22 г.о. Чапаевск
структурного подразделения детский сад № 28 «Ёлочка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1. Понедельник / Первая неделя								
Завтрак	Яйцо отварное	40/40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Батон с маслом, с сыром	20/6/15 40/8/25	8,07/ 11,78	12,05/ 16,37	11,55/ 22,58	186/283,61	0,2/0,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Сок	100/120	0,75/ 1	0	15,15/ 20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Рассольник с тушёнкой, со сметаной	150/4/ 200/5	3,28/ 4,1	4,8/ 7,16	16,76/ 20,93	116,11/145	6,57/8,2	33
	Бигус с колбасой	150/200	14,29/ 19,7	11,71/ 15	9,73/ 13,65	201/269	3,27/4,72	336
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Каша пшённая молочная	150/200	5,26/ 7,01	6,07/ 8,09	21,29/ 28,39	159,75/213	1,46/1,95	96
	Чай сладкий	150/200	0/ 0	0/ 0	7,88/ 10,51	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за первый день:			43,34 57,6	42,54 55,64	137,13 186,75	1092,26 1457,85	51,13 71,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2.								
Вторник / Первая неделя								
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	4,66/ 6,21	5,6/ 7,47	18,82/ 25,09	144/192	1,46/1,95	88
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	100/120	4,35/ 5,8	3,75/ 5	6,3/ 8,4	76/101,34	0,45/0,6	251
Обед	Салат из овощей	40/50	0,57/ 0,71	2,43/ 3,04	3,34/ 4,18	37,56/46,95	3,8/4,75	33
	Суп картофельный с крупой гречневой на м/к бульоне	150/ 200	1,77/ 2,36	1,84/ 2,45	11,08/ 14,77	69,11/92,15	3,96/5,28	101
	Суфле из мяса говядины	60/70	11,8/ 13,61	8,94/ 9,96	13,07/ 14,61	179/203	0	287
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Венгерка с творогом	60/90	4,8/ 5,6	3,69/ 4,3	20,98/ 24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	314
	Чай сладкий	150/200	0	0	7,88/ 10,51	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за второй день:			36,98 43,46	35,15 44,38	149,16 197,03	1078,19 1404	46,77 65,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3. Среда/ Первая неделя								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	5,82/ 7,76	7,5/ 10	32,64/ 43,52	222/296	0,65/0,86	173
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Чай с молоком	150/200	2,66/ 3,54	2,33/ 3,1	11,31/ 15,08	76,99/102,66	1,19/1,58	261
Второй завтрак	Напиток «Витаминный»	150/200	0,12/ 0,16	0,01/ 0,013	18,24/ 24,32	74,24/98,99	0,73/0,97	282
Обед	Салат из овощей	20/30	0,38/ 0,53	1,99/ 2,22	2,2/ 3,01	27,66/ 40,52	0,4/0,5	30
	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	2,2/ 2,95	3,6/ 4,8	5,15/ 6,87	70,87/94,49	11,65/ 15,54	56
	Жаркое по-домашнему с овощами и говядиной	150/200	11,21/ 12,46	10,18/ 11,31	15,53/ 17,26	207/230	8,63/9,59	153
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Ватрушка с джемом	60/80	3,82/ 5,09	2,55/ 3,4	37,8/ 50,42	190/253	0,06/0,09	458
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Фрукт свежий	1шт./1шт.	0,6	0,6	14,7	70,3	15	338
Итого за третий день:			32,69 42,06	34,95 43,98	205,8 270,89	1282,78 1668,56	73,69 94,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4. Четверг / Первая неделя								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,12/ 8,16	7,38/ 9,84	26,7/ 35,6	198/264	0,38/0,5	93
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Сок	100/120	0,75/1	0	15,15/20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Суп куриный с вермишелью	150/200	6,58/ 10,75	6,46/ 10,82	11,99/ 23,24	140,86/234,59	1,5/2,1	142
	Гороховое пюре	100/130/ 50/70	30,4/ 45,6	7,2/ 10,8	50,5/ 75,75	391,5/587,25	0	18
	Рыбные биточки		7,02/ 9,83	3,45/ 4,83	3,69/ 5,16	68,67/96,14	0,25/0,35	134
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Пудинг творожно-манннй со сгущённым молоком	100/20/ 120/20	14,36/ 19,14	16,92/ 22,56	23,67/ 31,56	302,85/403,8	1,95/2,6	238
	Чай сладкий	150/200	0/ 0	0/ 0	7,88/ 10,51	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за четвёртый день:			72,82 105,73	58,67 82,16	208,04 298,03	1562,4 2231,12	41,44 58,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5. Пятница/ Первая неделя								
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150/200	4,42/ 5,9	3,75/ 5	23,4/ 31,2	144,9/193,2	0	96
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	100/120	4,35/5,8	3,75/5	6/8	75/100	1,05/1,4	251
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	5,94/ 7,92	4,36/ 5,82	8,23/ 10,98	96/128	9,37/12,5	27
	Макароны отварные, печень по-строгановски	150/180 50/60	5,46/7,28 5,69/6,83	5,79/7,71 10,16/12,2	30,45/40,61 5,77/6,93	195,7/260,95 92,75/111,3	0 0	202 53
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Омлет натуральный с курицей	80/100	15,19/ 24,3	6,76/ 10,22	1,76/ 2,65	130,66/ 202,88	0	237+288
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,04/ 0,04	0/ 0	9/ 12	35/47	1,6/2	200-264
Итого за пятый день:			50,12 71,24	43,47 58,11	152,3 207,36	1156,22/1584,59	48,6 67,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6. Понедельник / Вторая неделя								
	Каша «Дружба» молочная	150/200	4,66/ 6,21	5,79/ 7,73	20,78/ 27,71	150,75/201	1,46/1,95	84
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Сок	100/120	0,75/ 1	0	15,15/ 20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Щи «Донские» с рыбными консервами	150/200	5,16/ 6,88	5,04/ 6,72	8,6/ 11,46	100,35/133,8	5,46/7,28	87
	Каша гречневая с маслом	150/200	5,85/ 7,8	9,3/ 12,4	24,38/ 32,5	207,57/ 276,76	-	186
	Колбаса отварная	-/40	-/5,12	-/8,7	-/0,43	-/100,4	0	98
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Крендель с сахаром	60/90	4,25/ 6,4	7,88/ 11,82	33,4/ 50,17	222/333	0	415
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,04/ 0,04	0/ 0	9/ 12	35/47	1,6/2	200-264
Итого за шестой день:			29,74 46,62	36,92 59,53	179 249,46	1165,19 1717,62	48,1 67,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7. Вторник / Вторая неделя								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/200	5,26/ 6,44	6,07/ 7,53	21,29/ 25,38	159,75/192	1,46/1,95	99
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	100/120	4,35/5,8	3,75/5	6,3/8,4	76/101,34	0,45/0,6	251
Обед	Салат из овощей	20/30	0,38/ 0,53	1,99/ 2,22	2,2/ 3,01	27,66/ 40,52	0	30
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/4/ 200/5	3,38/ 4,22	5,2/ 6,5	11,03/ 13,77	116,11/145	7,97/9,95	34
	Плов с мясом говядины	150/200	14,7/ 19,6	17,55/ 23,4	35,55/ 47,4	360,18/ 480,25	2,25/3	258
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Вермишель отварная Икра кабачковая	150/180 30/50	5,46/7,28 0,54/0,72	5,79/7,71 2,12/2,83	30,45/40,61 3,47/4,63	195,7/260,95 35,1/46,8	0 4,32/5,76	202 146
	Чай сладкий	150/200	0/ 0	0/ 0	7,88/ 10,51	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за седьмой день			42,29 56,68	50,64 66,39	183,54 245,6	1367,72 1827,79	53,08 73,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8. Среда / Вторая неделя								
Завтрак	Каша пшённая молочная	150/200	5,26/ 7,01	6,07/ 8,09	21,29/ 28,39	159,75/213	1,46/1,95	96
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	3,15/ 4,2	2,72/ 3,62	12,96/ 17,28	89/118,66	1,2/1,6	248
Второй завтрак	Напиток «Витаминный»	150/200	0,12/ 0,16	9,08/ 12,11	18,24/ 24,32	74,24/98,99	0,73/0,97	282
Обед	Суп «Кудрявый» с вермишелью на м/к бульоне	150 200	3,54/ 4,72	1,56/ 2,08	16,74/ 22,32	89,4/119,2	4,2/5,6	92
	Голубцы ленивые с мясом говядины	100/150	13,26/ 17,68	8,52/ 11,36	18,8/ 25,06	205/273,34	18,78/25,04	151
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Омлет натуральный	60/80	7,21/ 9,01	10,01/ 12,51	1,79/ 2,24	125/156,25	0,39/0,49	110
	Кисель	150/200	0	0	13,5/18	46,5/60	0	233
	Фрукт свежий	1шт./1шт.	0,6	0,6	14,7	70,3	15	338
Итого за восьмой день:			39,02 52,35	44,75 58,91	172,75 230,02	1156,41 1532,34	77,14 101,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9.								
Четверг / Вторая неделя								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/ 6,44	6,07/ 7,53	21,29/ 25,38	159,75/192	1,46/1,95	91
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Чай с молоком	150/200	2,66/ 3,54	2,33/ 3,1	11,31/ 15,08	76,99/102,66	1,19/1,58	261
Второй завтрак	Сок	100/120	0,75/1	0	15,15/20,2	63,3/84,4	3/4	537
Обед	Уха из свежей рыбы	150/200	4,24/ 5,3	5,2/ 6,5	20,24/ 25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	41
	Картофель тушёный с куриным филе	150/200	7,97/ 10,62	8,15/ 10,86	14,55/ 19,4	182,81/243,74	3,08/4,1	142
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/ 50,46	241
Полдник	Лапшевник с творогом	80/100	10,16/ 13,54	10,02/ 13,36	27,05/ 36,06	239/318,7	0,33/0,44	211
	Чай сладкий	150/200	0/ 0	0/ 0	7,88/ 10,51	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за девятый день:			36,92 49,41	37,96 49,89	172,2 229,64	1161,87 1559,4	54,35 75,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10. Пятница / Вторая неделя								
Завтрак	Вермишель молочная	150/200	4,53/ 6,04	4,2/ 5,6	13,68/ 18,24	110,7/147,6	0,7/0,92	160
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34/ 3,12	1,99/ 2,66	10,64/ 14,18	70/93,34	0,98/1,3	253
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	100/120	4,35/ 5,8	3,75/ 5	6/ 8	75/100	1,05/1,4	251
	Суп гороховый на курином бульоне	150/200	6,34/ 8,8	4,12/ 6,85	17,51/ 22	118,87/ 180	4,83/ 6,1	36
	Суфле из куриного филе	85/100	22,2/ 29,6	10,5/ 14	7,35/ 9,8	219,3/292,4	3,15/4,2	183
	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/ 4	1,2/ 1,5	20/ 25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/ 0,26	3,4/ 6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	35,38/50,46	241
Полдник	Винегрет овощной	100/150	1,35/ 2,02	6,16/ 9,24	7,69/11,53	91,6/ 137,4	13,2/ 19,8	45
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,04/ 0,04	0/ 0	9/ 12	35/47	1,6/2	200-264
Итого за десятый день:			47,03 64,39	36,9 51,89	126,6 173,46	1017,69 1420,34	60,89 86,18	

Итого за весь период:			430,95 589,54	421,95 570,88	1686,52 2288,24	12040,73 16403,61	554,94 761,68	
Среднее значение за период:			43,09 58,95	42,19 57,08	168,65 228,82	1204,07 1640,36	55,49 76,16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,04%	16,58%	66,38%			