

Утверждаю:

Председатель комитета по образованию  
Чаплыгинского муниципального района  
О.А. Горяченкова



**Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год  
для обучающихся с 5-11 классы по общеобразовательным программам основного и  
среднего общего образования , на сумму 55 рублей.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: С 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День: понедельник</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Обед</b>					
19	Салат из свежей капусты (квашеной капустой)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
511	Шницель рыбный натуральный	75	11,43	9,4	5,68	154,14
682	Рис отварной маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
Тех. карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0,8	26,09	128,03
	Фрукты	Не менее 100 гр	2,7	0,6	24,3	120
	<b>Итого:</b>		<b>30,26</b>	<b>25,53</b>	<b>159,6</b>	<b>1003,10</b>

	<b>День: вторник</b> <b>Неделя: первая</b>								
	<b>Обед</b>								
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5			57,6	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08			161,57	
Тех карта	Тефтели	80	14,5	13,1	11,8			225,7	
694	Пюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17			148,1	
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7			127,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08			128,03	
	<b>Итого:</b>		<b>26,54</b>	<b>25,28</b>	<b>128,33</b>			<b>848,09</b>	
	<b>День: среда</b> <b>Неделя: первая</b>								
	<b>Обед</b>								
4	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5			62,9	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48			92,14	
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5			235,2	
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2			244,1	
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0			60,0	
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08			128,03	
	Кондитерские изделия	40	2,29	12	24,4			214,18	
	<b>Итого:</b>		<b>31,38</b>	<b>44,96</b>	<b>124,16</b>			<b>1036,77</b>	

	<b>День: четверг</b>								
	<b>Неделя: первая</b>								
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1				78,59
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59				125,77
Тех карта	Плов из птицы	50/150	18,7	18,1	41,4				410,23
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2				76
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08				128,03
	<b>Итого :</b>		27,87	25,14	118,37				818,62
	<b>День: пятница</b>								
	<b>Неделя: первая</b>								
	<b>Обед</b>								
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7				58,4
204	Суп картофельный с крупой ( рис)	250	2,52	2,91	22,08				123,97
Тех карта	Биточки из мяса птицы	80	15,2	13,1	13,6				236,5
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64				209,98
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2				50,8
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88				116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08				128,03
	<b>Итого :</b>		<b>30,82</b>	<b>28,51</b>	<b>134,18</b>				<b>923,9</b>



	<b>День: среда</b> <b>Неделя: вторая</b>								
	<b>Обед :</b>								
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5				62,9
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59				125,77
Тех карта	Тефтели	80	14,5	13,1	11,8				225,7
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17				148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7				127,09
237	Запеканка из творога	50	8,7	6,03	8,58				124
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,8	26,08				128,03
	<b>Итого :</b>		<b>34,26</b>	<b>31,63</b>	<b>129,42</b>				<b>941,59</b>
	<b>День: четверг</b> <b>Неделя: вторая</b>								
	<b>Обед :</b>								
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1				79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78				155,25
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150	18,7	18,1	41,4				410,23

Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	<b>Итого :</b>		29,97	27,53	125,17	877,1
	<b>День: пятница</b>					
	<b>Неделя: вторая</b>					
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Котлеты из мяса птицы	80	12,9	14,6	13,6	236,1
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	<b>Итого:</b>		28,98	29,59	129,76	901,4

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд  
Весенне-летний период - 0,25мг.  
Осенне-зимний -0,5мг.

Меню разработала: технолог службы школьного питания



Исаева Н.Г.