

УТВЕРЖДЕНО

Приказ по МБОУ «СОШ имени Карла Маркса»

от 02 сентября 2022 года № 47

Директор Лашина Е.П.

**Примерное меню для учащихся 5 – 11 классов
МБОУ «СОШ имени Карла Маркса»
2022 -2023 учебный год**

| 1 день | | | | | | |
|----------------|---|---------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд,Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 302 | Каша молочная пшеничная | 150 | 4,25 | 6,9 | 23,85 | 180 |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 10,45 | 12,25 | 63,15 | 406 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд,Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| | Порционно овощи: Огурец | 60-100 | 0,4/0,8 | 0,1/0,1 | 1,3/2,6 | 7,0/14 |
| 124 | Ши из свежей капусты с картофелем. цыплятами и сметаной | 220/20/10 | 6,06 | 8,52 | 9,37 | 133,2 |
| 511 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 3,8 | 10,25 | 38,6 | 265,5 |
| 290 | Гуляш мясной | 50/40 | 5,73 | 8,35 | 4,42 | 116,1 |
| 647 | Кисель из повидла | 200/20 | 0 | - | 38,71 | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 19,53/19,93 | 28,47/28,51 | 114,4/115,7 | 783,8/790,8 |
| | | | | | | |
| 2 день | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|---------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 161 | Каша молочная с овсяной крупой | 150 | 4,2 | 7,8 | 19,8 | 172,5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 5,7 | 8,15 | 41,6 | 266,5 |
| Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| | Порционно овощи: помидор | 60-100 | 0,6/1,1 | 0,1/0,2 | 1,9/3,8 | 12/23 |
| 138 | Суп картофельный перловый с цыплятами | 230/20 | 6,16 | 4,69 | 16,93 | 128,8 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,9 | 31,35 | 1,05 | 349,65 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 26,8/27,3 | 37,39/37,49 | 73,28/75,18 | 726,45/737,45 |
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 302 | Каша молочная рисовая с маслом сл. | 150 | 2,25 | 6,0 | 23,7 | 163,5 |
| 692 | Кофейный напиток.на молоке | 200/20 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 6,05 | 9,95 | 59,2 | 351,5 |
| | | | Обед | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |

| | | | | | | |
|------------|---|-----------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| | Порционно овощи: помидор | 60-100 | 0,6/1,1 | 0,1/0,2 | 1,9/3,8 | 12/23 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной | 220/20/10 | 5,78 | 8,62 | 11,95 | 140,14 |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 244,5 |
| 298 | Котлета куриная с соусом основным | 70/30 | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,6 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200/10 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 30,32/30,72 | 33,92/34,02 | 112,95/114,85 | 869,24/880,24 |
| | | | | | | |

| 4 день | | | | | | |
|----------------|---|---------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 302 | Каша молочная гречневая | 150 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 |
| 684 | Чай с сахарам | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 6 | 7,4 | 45,05 | 274 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| | Порционно овощи: Огурец | 60-100 | 0,4/0,8 | 0,1/0,1 | 1,3/2,6 | 7,0/14 |
| 138 | Суп картофельный пшеничный с цыплятами | 200/25 | 5,86 | 7,18 | 14,64 | 150,4 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 |
| 388 | Котлета рыбная с соусом основным | 80/30 | 8,58 | 8,16 | 11,94 | 159,6 |
| | Сок | 200 | 40 | - | 21,2 | 88 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 61,53/61,93 | 24,94/25,04 | 92,83/94,13 | 706/713 |

| 5 день | | | | | | |
|---------|---|-------------------|-------|-------|----------|------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,6 | 6,32 | 19,76 | 112,8 |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 11,8 | 11,67 | 59,06 | 338,8 |
| Обед | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 139 | Суп картофельный гороховый с цыплятами | 230/20 | 6,12 | 7,08 | 22,4 | 178,48 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,25 | 303 |
| 428 | Колбаса докторская вареная с маслом сливочным | 70/30 | 7,26 | 19,63 | 1,09 | 210,4 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200/10 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 26,92 | 38,76 | 118,14 | 927,88 |
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 161 | Суп молочный пшеничный | 200 | 5,76 | 6,64 | 19,28 | 160 |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 9,56 | 10,59 | 54,78 | 348 |

| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Обед | | | Энер. ценность,ккал |
|-----|---|-------------------|-------|-------|----------|------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 124 | Ши из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной | 220/20/10 | 6,06 | 8,52 | 9,37 | 133,2 |
| 526 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 244,5 |
| 431 | Гуляш мясной | 50/40 | 5,73 | 8,35 | 4,42 | 116,1 |
| 647 | Кисель из джема | 200 | 6,0 | | 38,4 | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 26,43 | 27,27 | 108,39 | 755,8 |
| | | | | | | |

| 7 день | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|---------------|------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 302 | Каша молочная с манной крупой | 150 | 3,6 | 6,15 | 22,8 | 166,5 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 5,1 | 6,5 | 44,6 | 260,5 |
| | | | | | | |
| | | | Обед | | | |
| | Порционно овощи: Огурец | 50-100 | 0,4/0,8 | 0,1/0,1 | 1,3/2,6 | 7,0/14 |
| 110 | Суп картофельный рисовый с цыплятами | 230/20 | 6,09 | 4,64 | 16,72 | 127 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 |
| 436 | Котлета куриная с соусом основным | 70/30 | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,6 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200/10 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 28,38/28,78 | 29,04/29,14 | 104,67/105,97 | 795,6/802,26 |
| | | | | | | |

| 8 день | | | | | | |
|----------------|--|---------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 161 | Каша молочная с овсяной крупой | 150 | 4,2 | 7,8 | 19,8 | 172,5 |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 10,2 | 13,15 | 59,1 | 398,5 |
| | | | | | | |
| | | | Обед | | | |
| 139 | Суп картофельный фасолевый с цыплятами | 230/20 | 9,45 | 7,00 | 20,36 | 176 |
| 511 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 3,8 | 10,25 | 38,6 | 265,5 |
| 436 | Тефтели мясные с соусом основным | 70/30 | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,6 |
| 647 | Компот из повила | 200 | 0,1 | 0 | 26,2 | 101 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 31,49 | 33,3 | 118,66 | 891,1 |
| | | | | | | |
| 9 День | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 302 | Каша молочная с манной крупой | 150 | 3,6 | 6,15 | 22,8 | 166,5 |
| 685 | Чай с сахарам | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 5,1 | 6,5 | 44,6 | 260,5 |
| | | | | | | |
| | | | Обед | | | |
| | Порционно овощи: помидор | 60-100 | 0,6/1,1 | 0,1/0,2 | 1,9/3,8 | 12/23 |
| 138 | Суп картофельный пшеничный рыбный | 200/25 | 5,86 | 7,18 | 14,64 | 150,4 |
| 520 | Картофельное пюре с | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 |

| | | | | | | |
|------------|----------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------|
| | маслом сливочным | | | | | |
| 388 | Котлета рыбная с соусом основным | 80/30 | 8,58 | 8,16 | 11,94 | 159,6 |
| 639 | Напиток из варенья | 200 | 0,1 | 0 | 26,2 | 101 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 21,83/22,33 | 24,94/25,04 | 98,43/100,33 | 724/735 |
| | | | | | | |

| 10 день | | | | | | |
|----------------|---|-----------------------|--------------|-------------|-----------------|----------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № | Наименование блюд | Выход блюд.Гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энер. ценность,ккал |
| 302 | Каша молочная гречневой крупой | 150 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 180 |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 8,3 | 11 | 58,75 | 368 |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной | 220/20/10 | 5,78 | 8,62 | 11,95 | 140,14 |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,9 | 31,35 | 1,05 | 349,65 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200/10 | 0,6 | - | 31,4 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,35 | 6,8 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,24 | 0,9 | 15,2 | 76 |
| | | | | | | |
| | Пищевая энергетическая ценность | | 25,82 | 41,22 | 66,4 | 725,79 |
| | | | | | | |