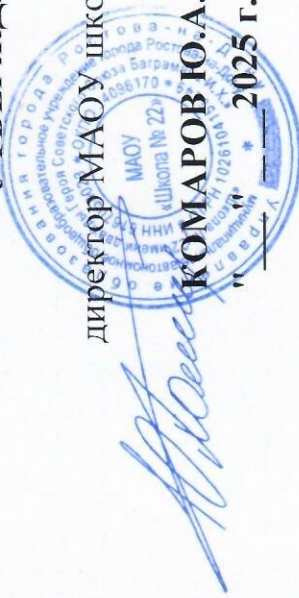


УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ школа 22



КОМАРОВ Ю.А.

« 2025 г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс
для муниципальных общеобразовательных школ**

[illegible]

Завтрак												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Плов из птицы	250	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	0,14	6,50	45,11	291М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	9,50	ТТК	
Итого за _Завтрак	560	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63		71,71		
Обед												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	29,07	103М		
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	39,06	229М		
Пюре картофельное с м/с 150/3	183	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	45,24	312М		
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М		
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Итого за Обед	963	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	40,62	171,93			
Всего за Вторник	1523	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	47,25	243,64			
День 3/неделя 1: Среда												
Завтрак												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Котлеты мясные (особые)	100	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	16,46	269М		
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	19,96	171/302М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		

Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	590	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	63,02	
Обед										
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	42,67	102М
Птица отварная (запеченная)	100	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	50,80	288/293М
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	5,80	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	860	34,49	31,39	104,63	850,63	0,35	0,53	24,66	151,77	
Всего за Среду	1450	53,63	50,17	189,51	1436,93	0,50	0,82	24,82	214,79	
День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	161,22	224М
Фрукты по сезону	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	24,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	600	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	205,82	
Обед										
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	49,25	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	44,00	ТТК

Картофель отварной (запеченный)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	17,56	310М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	860	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	145,09	
Всего за Четверг	1460	36,57	39,29	208,41	1344,43	0,46	0,59	48,17	350,91	
День 5/неделя 1: Пятница										
Завтрак										
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	28,86	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	590	19,64	31,11	79,11	676,15	0,42	0,24	0,96	75,46	
Обед										
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	29,15	96М
Птица тушеная в соусе	100	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		17,78	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	860	25,76	20,88	111,28	741,93	0,41	0,36	9,00	120,11	
Всего за Пятницу	1450	45,40	51,99	190,39	1418,08	0,84	0,60	9,96	195,57	

День 6/неделя 1: Суббота											
Завтрак											
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Шницель мясной	100	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50		10,40	268M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00		47,04	171/302M
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00		9,50	ТТК
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83		14,20	377M
Итого за _Завтрак_	590	19,10	32,98	79,48	695,10	0,43	0,22	6,43		87,14	
Обед											
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10		6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60		26,70	101M
Мясо тушеное	100	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16		19,08	256M
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00		5,80	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90		14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00		4,60	
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00		9,50	ТТК
Итого за Обед	860	21,57	33,64	98,86	788,93	0,46	0,27	7,76		85,86	
Всего за Субботу	1450	40,67	66,62	178,34	1484,03	0,89	0,49	14,19		173,00	
Итого за неделю в среднем завтрак	601	18,70	20,01	82,59	589,64	0,26	0,28	6,57		178,65	
Итого за неделю в среднем обе	877	24,67	27,84	108,22	791,56	0,42	0,37	21,75		131,15	
День 1 / неделя 2:											

Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	230	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	144,80	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	20	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	4,80	14М
Сыр (порциями)	25	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	176,00	15М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	565	16,32	19,72	77,44	553,70	0,17	0,17	3,02	371,30	
Обед										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	49,72	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	28,86	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	860	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	156,86	
Всего за Понедельник	1425	40,23	46,46	192,06	1357,83	0,45	0,47	13,36	528,16	
День 2 /неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	161,64	224М
Фрукты по сезону	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	24,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М

Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,10	0,10	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	600	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	206,24			
Обед												
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	0,03	0,03	7,90	35,87	98М
Плов из птицы	230	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	0,14	0,14	6,50	41,50	291М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,02	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	910	24,55	14,88	111,54	684,04	0,28	0,17	25,40	127,65			
Всего за Вторник	1510	40,70	27,59	223,60	1314,44	0,43	0,42	38,15	333,89			
День 3/неделя 2: Среда												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,07	0,07	0,59	44,22	295М
Каша рассыпчатая гречневая	180	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,11	0,11	0,00	17,78	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	590	21,38	17,54	86,99	591,55	0,33	0,29	0,72	88,60			
Обед												
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	0,05	0,05	6,60	118,25	103М

Мясо тушеное	100	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	19,00	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	47,04	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	860	21,42	33,62	107,48	828,98	0,51	0,28	7,76	218,57	
Всего за Среду	1450	42,80	51,16	194,47	1420,53	0,84	0,57	8,48	307,17	
День 4 /неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	25,40	278M
Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	185	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	7,27	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	595	15,71	16,50	72,55	501,80	0,27	0,20	0,72	59,27	
Обед										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	26,70	101M
Жаркое по-домашнему	230	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	37,70	259M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК

Итого за Обед	910	20,99	37,88	98,86	830,69	0,61	0,35	25,32	114,68	
Всего за Четверг	1505	36,70	54,38	171,41	1332,49	0,88	0,55	26,04	173,95	
День 5 /неделя 2: Пятница										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	54- 25М*/ТТ К
Курица тушеная с морковью	100	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	23,00	171/302М
Каша рассыпчатая, пшенная	180	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	19,96	376М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	ТТК
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	
Итого за _Завтрак	590	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	69,56	
Обед										
Салат из овощей по сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	102М
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	42,67	229М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	39,06	312М
Пюре картофельное с м/с 150/3	183	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	45,24	342, 348,349М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	ТТК
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	
Итого за Обед	863	23,06	20,49	105,66	713,15	0,46	0,25	38,96	186,55	
Всего за Пятницу	1453	46,09	32,56	185,10	1233,21	0,54	0,57	40,21	256,11	
День 6/неделя 2: Суббота										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Гуляш мясной	100	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	20,00	260М
Картофель отварной (запеченный)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	17,56	310М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за _Завтрак	590	16,18	30,93	63,27	597,25	0,45	0,28	21,96	64,16	
Обед										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	29,15	96М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
хлеб пшеничный	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	860	24,23	26,71	126,97	852,33	0,30	0,32	10,00	144,57	
Всего за Субботу	1450	40,40	57,64	190,24	1449,58	0,75	0,60	31,96	208,73	
Итого за неделю в среднем завтрак	588	18,13	18,25	81,96	565,79	0,24	0,25	6,74	143,19	
итого за неделю в среднем обед	877	23,02	26,72	110,86	785,55	0,41	0,28	19,63	158,15	
Итого за завтрак		220,98	229,52	987,28	6932,57	3,00	3,16	79,85	1931,00	
Среднее значение за завтрак		18,42	19,13	82,27	577,71	0,25	0,26	6,65	160,92	

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,24	0,25	0,25	0,25	0,21	0,19	0,11	0,15	
Итого за обед		286,15	327,34	1314,47	9462,70	4,99	3,86	248,28	1735,80		
Среднее значение за обед		23,85	27,28	109,54	788,56	0,42	0,32	20,69	144,65		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,31	0,35	0,33	0,34	0,35	0,23	0,34	0,13		
Итого за день		507,13	556,86	2301,75	16395,27	8,00	7,03	328,13	3666,80		
Среднее значение за день		42,26	46,40	191,81	1366,27	0,67	0,59	27,34	305,57		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,55	0,59	0,57	0,58	0,56	0,42	0,46	0,28		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00		
Распределение ЭЦ				Норма							
	Завтрак		0,25	20-25%							
	Обед		0,34	30-35%							

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г