



Утверждено
Директор МБОУ
"Кировская школа-гимназия №2"
Радченко Н.Б.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
меню на осенний-зимний период 2023-2024 учебного года

для школьники родительская
плата (обед) 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,1	0,02	10,67	1,23	49,73	0	26,11	26,4	0,46
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,25	0,1	0	1,03	15,3	0	10,26	21,5	0,51
70	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	11,65	11,66	4,51	166,	0,5	0,04	0,68	30,1	30,32	0	16,1	70	0,09
	ОБЕД	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,	0,01	0,02	0,1	0,3	11,5	0	7	12	0,05
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,9	14,18	0	5,14	1,4	0,1
112	ОБЕД	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	94,5	0,04	0,05	10	0,6	8	0	42	8	0,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	31,01	28,6	155,17	1002,03	45,912	0,268	22,35	35,54	157,13	0,	125,61	172,5	1,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			940	31,01	28,6	155,17	1002,03	45,912	0,268	22,35	35,54	157,13	0	125,61	172,5	1,44
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	5,09	107,25	0,2	0,1	29,15	0,96	29,15	0	124,18	45,6	1,3
312	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	0,1	0,1	21,78	1,21	44,5	0	33,3	113,4	1,7
	70	ОБЕД	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,	0,01	0,02	0,1	0,3	11,5	0	7	12
86/348	ОБЕД	Котлета рыбная	100/20	13,98	11,6	19,94	240,	0,009	0,14	1,76	1,54	81,84	30	35,12	164,3	1,72
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
	ОБЕД	фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,3	15,3	0,45
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	29,42	26,31	131,92	921,03	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	29,42	26,31	131,92	921,03	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	0,2	0,007	2,2	2,05	42,6	0	35,5	88,1	1,14
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,	7,	46,	295,	0,25	0,1	0	5,52	17,9	0	164,6	247	3
308	ОБЕД	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286,	0,2	0,018	0,9	3,62	59,78	0	22,2	80	5,44
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,	0,01	0,02	0,1	0,3	11,5	0	7	12	0,05
	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	42,08	33,04	146,37	1067,83	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			840	42,08	33,04	146,37	1067,83	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	250	5,49	5,25	16,5	148,	0,2	0,07	2,2	1,64	34,14	0	28,46	70,48	0,9
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	0,8	5,8	3,8	71,7	0,02	0,02	6,9	0,5	24,3	0	11,8	22	0,2
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,87	5,7	62,1	0,06	0,03	8,16	0,47	9,95	0	11,7	29,5	0,51
	ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,925	14,18	0	5,14	4,4	0,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	16,17	19,1	105,5	667,98	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	16,17	19,1	105,5	667,98	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,	2,27	13,9	95,	0,09	0,05	6,6	0,9	23,36	0	21,82	54,06	0,9
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,	7,	46,	295,	0,25	0,1	0	5,52	17,9	0	164,6	247	3
308	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	11,65	11,66	3,51	166,	0,5	0,04	0,68	30,1	30,32	0	16,19	79	0,09
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,8	5,8	3,8	71,7	0,02	0,02	6,9	0,5	24,3	0	11,8	22,6	0,2
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Сок	200	1,	0,	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	14	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	34,07	30,75	139,03	984,08	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			850	34,07	30,75	139,03	984,08	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0

День: понедельник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Рассольник " Ленинградский"	250	2,02	5,1	5,09	107,25	0,13	0	8,38	0,96	29,15	0	24,18	123	1,7
202	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	0,1	0,1	21,78	1,21	44,5	0	33,3	113,32	1,7
119	ОБЕД	Котлета рыбная	100	13,98	11,6	19,94	240,	0,094	0,14	1,76	1,54	81,84	30	55,12	184,62	1,72
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
52	ОБЕД	Свекла отварная	60	1,	4,	5,	56,	0	0,01	4	1	21	0	13	25	1
	ОБЕД	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	94,5	0,04	0,05	10	0,6	8	0	42	8	0,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	28,42	25,66	116,37	845,53	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	28,42	25,66	116,37	845,53	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,1	0,02	10,67		1,23	0	20,9	43,68	0,482
131	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,25	0,1	0	1,03	15,3	0	10,26	34,5	0,51
86/348	ОБЕД	Гуляш из отворного мяса	100/20	13,98	11,6	19,94	240,	0,009	0,14	1,76	1,54	81,84	30	35,12	164,3	1,72
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	13,36	14,08	3,27	164,	0,01	0,05	1,2	2	23,6	0	20,27	117,03	2,36
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,	0,01	0,02	0,1	0,3	11,5	0	7	12	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	44,64	41,91	124,14	1025,93	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	44,64	41,91	124,14	1025,93	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	0,2	0,07	2,2	2,05	42,6	0	35,5	88,1	1,14
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,	7,	46,	295,	0,25	0,1	0	5,52	17,9	0	164,6	247	3
106	ОБЕД	Тефтели из говядины	80	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,8	5,8	3,8	71,7	0,02	0,02	6,9	0,5	24,3	0	11,8	22,6	0,2
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	34,63	30,06	142,4	994,17	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	34,63	30,06	142,4	994,17	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119,	0,1	0,06	8,25	1,1	29,2	0	27,2	67,5	1,1
330	ОБЕД	Плов из курицы	150	12,7	7,85	26,79	45,	0,08	0,12	4,52	1,47	34,76	0	40,53	131,5	3,91
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
53	ОБЕД	Салат из свеклы и горошка	60	0,82	2,06	3,64	36,45	0,02	0,01	3,43	0,65	14,26	0	9,19	20,8	0,16
270	ОБЕД	Сок	200	1,	0,	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	14	0,2
112	ОБЕД	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,3	15,3	0,45
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	26	17	134	627	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	26	17	134	627	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	250	5,49	5,25	16,5	148,25	0,2	0,07	2,2	2,05	42,6	0	35,5	88,1	1,14
167	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	11,65	11,66	3,51	166,	0,5	0,04	0,68	30,1	30,32	0	16,19	79	0,09
308	ОБЕД	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286,	0,2	0,018	0,9	3,62	59,78	0	22,2	80	5,44
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5,	0,01	0,02	0,1	0,3	11,5	0	7	12	0,05
270	ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,925	14,18	0	5,14	4,4	0,1
112	ОБЕД	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	94,5	0,04	0,05	10	0,6	8	0	42	8	0,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740	74	38	138	1086	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1740	74	38	138	1086	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597572

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024