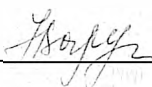


УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ

«Большемуртинская СОШ № 2»

 В.С. Нарутко

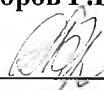
Приказ от 31.08.2023 № 196/1

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для  
организации

горячего питания детей в МКОУ

« Большемуртинская средняя  
общеобразовательная школа № 2»

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ  
№ 2»Нарутто В.С. 

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 1

№ ТК/реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
679	Каша вязкая рисовая	250	12,4	9,35	59,72	384,07	37,91
959	Какао с молоком	200	3	1,15	12,57	77,5	7,80
гп	Печенье (либо вафли, либо пряники)	70	5,4	8,1	22,0	195,25	8,81
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	11,8	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	10,2	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>600</b>	<b>26,10</b>	<b>19,40</b>	<b>116,29</b>	<b>822,15</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	17,41
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,7	228,75	32,50
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	16,25
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	13,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	5,20
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>910</b>	<b>34,57</b>	<b>28,13</b>	<b>127,78</b>	<b>928,37</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510,0</b>	<b>60,7</b>	<b>47,5</b>	<b>244,1</b>	<b>1750,5</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.

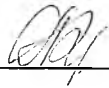
Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 2

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	31,12
943	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	60,00	3,90
679	Каша вязкая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	19,50
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>560</b>	<b>32,42</b>	<b>19,16</b>	<b>95,68</b>	<b>697,59</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	16,58
284/352	Тефтели из печени с рисом с соусом	100/100	12,85	14,8	21,81	271,25	28,60
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	18,20
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15,78
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	5,20
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>1010</b>	<b>24,9</b>	<b>35,0</b>	<b>119,2</b>	<b>892,64</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570,0</b>	<b>57,4</b>	<b>54,2</b>	<b>214,9</b>	<b>1590,23</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ  
№ 2»Нарутто В.С. 

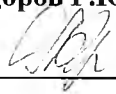
Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 3

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
168	Каша вязкая манная с маслом и сахаром, молочная	250	4,3	5,84	42,21	234,52	26,57
42	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	22,75
495	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	3,90
гп	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,7	19,9	89,33	3,25
гп	Хлеб ржаной	50	2,8	0,7	12,8	76,00	3,25
	<b>Итого по приему</b>	<b>580</b>	<b>19,36</b>	<b>17,69</b>	<b>91,31</b>	<b>595,05</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	17,55
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/10 0	13,98	15,67	18,29	269,33	33,66
692	Картофель отварной	200	4,08	6,4	27,26	183	15,60
гп	Фрукт (яблоко, или груша, или банан, или цитрус)	100	0,3	0,0	1,8	9,00	9,75
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	6,50
гп	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,9	89,33	3,25
гп	Хлеб ржаной	50	2,2	0,4	12,8	76,00	3,25
	<b>Итого по приему</b>	<b>1050</b>	<b>26,81</b>	<b>29,76</b>	<b>110,94</b>	<b>827,41</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630,0</b>	<b>46,2</b>	<b>47,5</b>	<b>202,3</b>	<b>1422,46</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ  
№ 2»Нарутто В.С. 

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 4

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
421	Макароны, запеченные с сыром со сметаной	200/10	10,7	17,27	45,96	334,88	18,85
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	3,90
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	31,77
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>590</b>	<b>23,85</b>	<b>19,08</b>	<b>95,84</b>	<b>580,71</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
197	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	16,90
286/356	Тефтели мясные	100/10 0	14,72	16,13	18,62	278,77	33,00
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	16,26
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	13,00
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	5,20
	<b>Итого по приему</b>	<b>1010</b>	<b>26,35</b>	<b>34,92</b>	<b>136,70</b>	<b>975,08</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600,0</b>	<b>50,2</b>	<b>54,0</b>	<b>232,5</b>	<b>1555,79</b>	

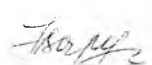
ИП Федоров Р.Ю.



Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.



Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 5

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
167	Каша вязкая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	27,87
951	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,00	7,80
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,3	2,3	38,7	192,50	18,85
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>550</b>	<b>18,46</b>	<b>17,62</b>	<b>151,41</b>	<b>847,15</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	17,68
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,6	11,6	15,7	228,75	33,53
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	16,25
126	Икра свекольная или морковная	100	3,53	6,9	18,5	150,15	13,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	3,90
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>910,0</b>	<b>30,0</b>	<b>35,3</b>	<b>115,4</b>	<b>876,18</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,0</b>	<b>71,00</b>	<b>52,91</b>	<b>266,78</b>	<b>1723,33</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ  
№ 2»Нарутто В.С. 

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 6

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
423	Лапшевник с творогом со сметаной	200/20	21,79	16,2	42,07	401,51	22,67
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,20	7,80
42	Сыр (порциями)	30	7,0	8,9	0,0	109,20	22,75
гп	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,8	111,00	3,25
гп	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,0	95,00	3,25
	<b>Итого по приему</b>	<b>550</b>	<b>38,99</b>	<b>29,80</b>	<b>108,36</b>	<b>861,91</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	18,21
690	Печенка по-строгановски	100/50	34,86	23,28	14,20	324,62	33,00
679	Каша вязкая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	16,25
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	13,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>960</b>	<b>52,48</b>	<b>41,90</b>	<b>237,59</b>	<b>991,78</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510,0</b>	<b>91,47</b>	<b>71,70</b>	<b>345,95</b>	<b>1853,69</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	33,07
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	16,25
гп	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,5	111,66	3,25
гп	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,0	95,00	3,25
	<b>Итого по приему</b>	<b>560</b>	<b>14,04</b>	<b>15,71</b>	<b>80,15</b>	<b>491,16</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
201	Суп крестьянский	285	5,99	7,54	15,53	148,28	17,55
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,3	145,00	35,61
694	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,70	16,25
гп	Фрукт (яблоко, или груша, или банан, или цитрус)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	9,75
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	24,8	94,20	5,20
	<b>Итого по приему</b>	<b>945</b>	<b>30,5</b>	<b>19,4</b>	<b>92,8</b>	<b>670,31</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого</b>	<b>1505,0</b>	<b>44,50</b>	<b>35,11</b>	<b>172,97</b>	<b>1161,47</b>	



ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 8

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
177	Каша "Дружба" с изюмом	210	10,44	11,11	41,3	307	33,07
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	16,25
гп	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	26,5	111,66	3,25
гп	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,0	95,00	3,25
	<b>Итого по приему</b>	<b>550</b>	<b>22,39</b>	<b>16,71</b>	<b>98,10</b>	<b>604,66</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
209	Суп с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	148,5	25,35
436	Жаркое по - домашнему	280	32,11	8,71	25,6	309,16	39,51
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	13,00
951	Кофе на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,00	6,50
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>935,0</b>	<b>47,8</b>	<b>21,4</b>	<b>105,9</b>	<b>816,09</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485,0</b>	<b>70,2</b>	<b>38,1</b>	<b>204,0</b>	<b>1420,75</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 2»

Нарутто В.С.

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 9

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
626	Запеканка картофельная с мясом	250	19,03	21,39	29,93	388,01	48,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	5,20
гп	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,9	89,33	3,25
гп	Хлеб ржаной	50	2,2	0,4	12,8	76,00	3,25
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,37</b>	<b>22,19</b>	<b>87,39</b>	<b>647,54</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
87,0	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	18,20
286,0	Тефтели мясные	100	14,72	16,13	18,62	278,77	30,41
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	16,25
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	15,60
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	3,90
гп	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>910</b>	<b>33,2</b>	<b>33,3</b>	<b>129,7</b>	<b>935,98</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,0</b>	<b>57,6</b>	<b>55,5</b>	<b>217,1</b>	<b>1583,52</b>	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ  
№ 2»Нарутто В.С. 

Дата \_\_\_\_\_

Дети 12-18 лет

День 10

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
168	Каша вязкая манная с маслом и сахаром, молочная	250	4,3	5,84	42,21	234,52	26,57
42	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	22,75
495	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	5,20
гп	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,7	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	50	2,8	0,7	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>580</b>	<b>18,73</b>	<b>17,69</b>	<b>93,12</b>	<b>595,05</b>	<b>59,72</b>
<b>Обед</b>							
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	17,55
367	Гуляш мясной	100	19,61	17,44	40,77	365,27	45,36
694	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,70	16,25
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	24,8	94,20	5,20
гп	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,7	19,9	89,33	2,60
гп	Хлеб ржаной	50	2,8	0,7	12,8	76,00	2,60
	<b>Итого по приему</b>	<b>830</b>	<b>31,8</b>	<b>29,5</b>	<b>131,3</b>	<b>874,25</b>	<b>89,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410,0</b>	<b>50,49</b>	<b>47,22</b>	<b>224,38</b>	<b>1469,30</b>	