

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 18 имени В.М. Женко
(МБОУ СОШ № 18)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 18
_____ Е.Д.Костюченко
01.09.2022

МЕНЮ
приготавливаемых блюд в Муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе
№ 18 имени В.М. Женко

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а/г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя 1</u>							
<u>Понедельник</u>							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	54-2о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	40	0,400	0,400	9,800	47,000	Пром.
Итого за завтрак		425	12,5	13,5	22,1	263,2	
обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,65	4,85	7,0	78,25	54-2с-2020
	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,36	44,5	303,6	54-4г-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2020
Итого за обед		890	36,41	19,61	104,9	741,35	
Итого за день		1315	48,91	33,11	127	1004,55	
<u>Вторник</u>							
завтрак	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,1	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9	54-13р-2020

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		620	23,5	17,7	75,6	554,2	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,2	10,3	143	54-7з-2020
	Суп гороховый	250	2,3	8,4	5,7	20,3	54-8с-2020
	Жаркое по - домашнему	280	28,1	26,3	24,2	445,1	54-9м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,5	75,9	54-4хн-2020
Итого за обед		890	37,7	45,7	85,3	814,2	
Итого за день		1510	61,2	63,4	160,9	1368,4	
Среда							
	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	54-1в-2020
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		480	22,8	23,6	78,5	617,8	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,5	54-5з-2020
	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,6	13,9	111	156
	Плов с курицей	240	32,7	9,7	39,8	377,6	54-12м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за обед		850	41,15	21,2	103,1	762	
Итого за день		1330	63,95	44,8	181,6	1379,8	
Четверг							
завтрак	Запеканка из творога с морковью	180	18,7	11,04	31,4	299,5	54-2т-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		430	27,2	16,54	69,7	536,6	
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	12	8,8	149,2	54-16з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с-2020
	Картофельная запеканка с мясом	240	147,96	28,2	22,68	456	377

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Итого за обед		850	160,76	48,1	104,08	1014	
Итого за день		1280	187,96	64,64	173,78	1550,6	
<i>Пятница</i>							
завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2	54-13з-2020
	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г-2020
	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-23м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		610	29,4	15,1	81,7	580,2	
	Салат из картофеля	100	1,7	7,3	4,3	89	55
	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	54-21с-2020
	Голубцы ленивые	280	23,7	21,5	18	359,2	54-3м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3нг-2020
Итого за обед		890	40,5	32,7	73,7	749,2	
Итого за день		1500	69,9	47,8	155,4	1329,4	
<i>Неделя 2</i>							
<i>Понедельник</i>							
завтрак	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	Омлет с сыром	180	22,8	30,4	3,6	380	54-4о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		510	26,6	30,9	28,5	499,3	
обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,7	164,8	164
	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-5м-2020
	Картофельная пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3	54-11г-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн-2020
Итого за обед		890	34,23	18,25	97,9	691,6	
Итого за день		1400	60,83	49,15	126,14	1190,9	
<i>Вторник</i>							

завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з-2020
	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	54-1в-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		500	20	33,4	69,9	659,6	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020
	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,2	3,4	160	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,6	54-4г-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,5	75,9	54-4хн-2020
Итого за обед		890	33,5	32,9	107,8	860,9	
Итого за день		1390	53,5	66,3	177,7	1520,5	
Среда							
завтрак	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	25,9	361,6	54-1т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	54-4гн-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		430	39,5	14,9	52,6	503,3	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,2	10,3	143	54-7з-2020
	Суп фасолевый	250	4,9	5,4	20,2	148,3	145
	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,1	54-1г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,3	15,6	234,3	54-31м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Итого за обед		890	36,1	33,7	134,3	984,6	
Итого за день		1320	75,6	48,6	186,9	1487,9	
Четверг							
	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12з-2020
	Макаронные отварные с сыром	200	10,6	9,1	38,2	277	54-3г-2020

	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром
Итого за завтрак		530	16,1	16,5	83,2	548	
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,3	117	54-6с-2020
	Капуста тушеная	180	6,7	6,5	7,1	113,4	423
	Фрикадельки из кур	100	14,2	12,4	7,6	19,9	410
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн-2020
Итого за обед		890	32,8	32,6	82,1	573,1	
Итого за день		1420	48,9	49,1	165,3	1121,1	
<i>Пятница</i>							
завтрак	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,1	7,1	123,8	54-11з-2020
	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160	54-9г-2020
	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
Итого за завтрак		610	26,1	23,8	58	551,6	
обед	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,6	13,9	111	156
	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9	54-13р-2020
	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2	54-7г-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Итого за обед		890	26,65	16,2	121,4	731,3	
Итого за день		1500	52,75	40	179,4	1282,9	

