

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: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а/г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<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	3,2	0,4	19,6	95	Пром.
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	Пром .
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7	
обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	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	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,0	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		810	32,5	17,55	95,18	668,15	
Итого за день		1390	48,6	31,55	166,78	1145,85	
<u>Вторник</u>							
завтрак	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	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		550	20,9	16,5	67,1	500,1	
обед	Салат из белокочанной	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020

	капусты						
	Суп гороховый	250	2,3	8,4	5,7	20,3	54-8с-2020
	Жаркое по -домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5	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		810	32,7	37,8	77,7	693,4	
Итого за день		1360	53,6	54,3	144,8	1193,5	
Среда							
	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	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		500	15,2	20,4	68,5	518,8	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020
	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,6	13,9	111	156
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	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		790	38,05	18,3	98,6	705,5	
Итого за день		1290	53,25	38,7	167,1	1224,3	
Четверг							
завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром
	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		500	24,9	14,9	72	521,7	
обед	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	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		830	160,56	43,3	100,58	954,3	
Итого за день		1330	185,46	58,2	172,58	1476	
Пятница							
завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Макаронаты отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром
Итого за завтрак		540	26,7	12	75,6	517,2	
	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	240	20,3	18,4	15,4	307,9	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		850	37,1	29,6	71,1	697,9	
Итого за день		1390	63,8	41,6	146,7	1215,1	
<i>Неделя 2</i>							
<i>Понедельник</i>							
завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	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
	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	Пром
Итого за завтрак		600	23,7	26	39,4	487,1	
обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,7	164,8	164
	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
	Картофельная пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	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		810	31,43	16,65	91,6	641,1	
Итого за день		1410	55,13	42,65	131	1128,2	
<i>Вторник</i>							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з-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	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	Пром
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7	
обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	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	90	10,2	10,1	3,08	144	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,0	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		810	30,15	28,4	96,96	763,8	
Итого за день		1370	43,55	51,8	164,26	1296,5	
<i>Среда</i>							
завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	54-4гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром
	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		320	34	13,2	58,1	487,4	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020

	Суп фасолевый	250	4,9	5,4	20,2	148,3	145
	Макароньы отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	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		820	32,7	27,8	124,2	877,8	
Итого за день		1340	66,7	41	182,3	1365,2	
Четверг							
	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12з-2020
	Макароньы отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	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		500	14,5	15,3	77,5	506,4	
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	54-6с-2020
	Капуста тушеная	150	5,6	5,4	5,9	94,5	423
	Фрикадельки из кур	90	12,8	11,2	6,8	17,9	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		800	29,1	29,5	77,2	528,8	
Итого за день		1300	43,6	44,8	154,7	1035,2	
Пятница							
завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	54-11з-2020
	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	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		550	23,4	19,9	52,6	483,2	
обед	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,6	13,9	111	156
	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	54-13р-2020
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	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		810	24,15	14,7	112,3	672,3	
Итого за день		1360	47,55	34,6	164,9	1155,5	

