

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №2
Н.В. Бежан
Приказ № 135 от 01.08.2024г.

**Примерное двухнедельное меню
(десятидневное)
школьной столовой МАОУ-СОШ №2
городского округа Богданович
для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)**

2024 год

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Год

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.68	6.16	35.46	224		0.130	0.51	0.05	187.64	110.21	36.91	144.00	0.91	0.01	0.00	0.03
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.010	0.14			176.20	7.00	100.00	0.20			
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94	19.00	0.030	0.70			111.30	22.30	91.10	0.65			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
82	Фрукты свежие (апельсины)	100	0.40	0.40	9.80	44		0.030	7.00			16.10	9.00	11.00	2.21			
	Всего в Завтрак	590	20.46	16.13	90.77	589	71.02	0.320	8.35	0.05	187.64	431.71	100.61	442.30	5.73	0.01	0.00	0.03
Обед																		
100	Рассольник ленинградский с курой	300	8.34	11.87	18.38	214		0.110	7.84		526.70	25.80	32.25	124.39	1.50	0.01	0.00	0.07
128	Сметана	20	0.50	4.00	0.68	42	32.00		0.06		21.80	17.20	0.00	12.00	0.04	1.80	0.08	3.40
389	Пюре из гороха с маслом	205	22.00	5.00	39.70	292	20.00	0.470				91.00	87.00	218.00	6.89			
391	Фрикадельки мясные	100	7.50	18.31	5.58	210		0.030			30.83	5.94	9.25	32.30	0.60	0.00	0.01	0.00
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00		20.00					5.80	0.02			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
	Всего в Обед	895	43.78	39.95	115.05	993	172.03	0.730	27.90	0.00	579.33	157.84	153.90	488.69	10.81	1.81	0.09	3.47
Полдник																		
583	Пирожное	35	1.75	5.25	20.30	137												
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40			1.00			7.90	5.00	9.10	0.87			
	Всего в Полдник	235	2.05	5.35	29.80	177		0.000	1.00	0.00	0.00	7.90	5.00	9.10	0.87	0.00	0.00	0.00
1-ая неделя/Вторник																		
Завтрак																		
279	Запеканка из творога	150	25.02	15.95	22.48	334		0.050	0.28	0.08	155.58	203.04	28.30	265.15	0.77	0.00	0.04	0.04
471	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.20	66		0.010	0.20		76.00	63.40	6.80	45.80	0.00	0.00	0.00	0.01
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00			
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38						5.10	4.20	7.70	0.82			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
	Всего в Завтрак	450	32.18	25.77	74.82	659	4.07	0.180	0.48	0.08	231.58	289.68	64.70	415.15	3.35	0.00	0.04	0.05
Обед																		
131	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	5.95	5.48	32.55	203		0.120	8.13	0.04	564.93	109.32	31.77	125.12	1.01	0.01	0.00	0.04
385	Рис отварной	230	5.34	6.67	58.56	316		0.050			70.30	22.26	33.64	100.41	0.78	0.00	0.01	0.04
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	14.22	7.27	4.81	142		0.120	0.87		242.18	27.76	26.92	140.16	0.63	0.03	0.03	0.27
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.31		15.63	64			0.12		72.46	14.83	3.92	10.05	0.81			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
	Всего в Обед	850	31.26	20.19	143.26	880		0.410	9.12	0.04	949.87	192.07	121.63	471.94	4.99	0.04	0.04	0.35

Полдник																		
543	Булочка дорожная	90	6.06	11.98	47.27	321		0.080			70.65	14.43	9.12	53.12	0.72	0.00	0.00	0.01
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00		20.00					5.80	0.02			
Всего в Полдник		290	6.06	11.98	66.27	401	120.05	0.080	20.00	0.00	70.65	14.43	9.12	58.92	0.74	0.00	0.00	0.01
1-ая неделя/Среда																		
Завтрак																		
229	Каша 'Дружба'	200	5.07	6.44	26.93	186	38.44	0.090	1.29			126.83	29.85	136.59	0.43			
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.010	0.14			176.20	7.00	100.00	0.20			
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88	19.00	0.030	0.70			108.30	12.60	76.50	0.12			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
584	Йогурт	125	6.25	1.88	10.63	85		0.040	0.75		187.50	155.00	18.75	118.75	0.13	0.01	0.00	0.03
ю129	Конфета шоколадная	20																
Всего в Завтрак		635	24.20	17.49	82.87	586	109.45	0.290	2.88	0.00	187.50	584.23	93.60	528.04	2.63	0.01	0.00	0.03
Обед																		
95	Борщ с капустой, картофелем. курой	300	7.78	10.19	13.22	176		0.060	9.08		378.45	46.00	29.41	76.61	1.51	0.01	0.00	0.03
128	Сметана	20	0.50	4.00	0.68	42	32.00		0.06		21.80	17.20	0.00	12.00	0.04	1.80	0.08	3.40
256	Макаронные изделия отварные	230	8.51	7.59	45.31	283	48.30	0.090				18.40	11.50	69.00	1.61			
Ю366	Птица отварная	120	29.57	20.70	1.60	311		0.100	0.24		344.76	22.00	26.85	140.29	1.82	0.00		0.00
484	Кисель	200			15.00	60						3.40		5.80	0.02			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	36		0.010	2.10		94.50	12.30	4.50	11.10	0.21			
Всего в Обед		970	52.37	45.92	109.83	1 063	80.35	0.380	11.48	0.00	839.50	137.20	97.66	411.00	6.97	1.81	0.08	3.43
Полдник																		
547	Коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154	36.30	0.030				10.80	4.10	22.40	0.31			
460	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64	9.50	0.020	0.30			59.10	10.50	45.90	0.87			
Всего в Полдник		260	4.40	6.20	36.30	218	45.80	0.050	0.30	0.00	0.00	69.90	14.60	68.30	1.18	0.00	0.00	0.00
1-ая неделя/Четверг																		
Завтрак																		
268	Омлет натуральный	150	12.57	16.17	3.10	208		0.060	0.30	0.03	178.11	108.57	16.81	200.41	2.06	0.02	0.03	0.05
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.010	0.14			176.20	7.00	100.00	0.20			
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40			1.00			7.90	5.00	9.10	0.87			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
148	Овощи свежие (порциями)	100	0.70	0.10	1.90	11		0.030	3.50			17.80	14.10	30.30	0.51			
Всего в Завтрак		540	23.65	23.04	46.21	486	52.16	0.220	4.94	0.03	178.11	328.37	68.31	436.01	5.40	0.02	0.03	0.05
Обед																		
129	Суп с макаронными изделиями и курой	200	2.16	4.05	11.44	91		0.020	0.57		48.42	12.73	6.64	23.47	0.40	0.00		0.01
328	Жаркое по-домашнему	220	16.85	14.17	21.35	280		0.140	10.98		835.28	24.94	40.24	189.87	2.88	0.01	0.00	0.08
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84		0.010	0.20			20.10	14.40	19.20	0.69			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
Всего в Обед		690	25.05	19.09	84.60	610		0.290	11.75	0.00	883.70	75.68	86.68	328.74	5.73	0.01	0.00	0.09
Полдник																		
531	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	75	11.17	3.99	29.16	197	8.41	0.060	0.07		47.05	59.82	13.32	105.57	0.67	0.00	0.00	0.01
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84		0.010	0.20			20.10	14.40	19.20	0.69			
Всего в Полдник		275	11.77	4.09	49.26	281	8.41	0.070	0.27	0.00	47.05	79.92	27.72	124.77	1.36	0.00	0.00	0.01
1-ая неделя/Пятница																		
Завтрак																		
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.03	6.36	31.40	203	38.83	0.060	1.31			125.07	28.88	136.39	0.13			

79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00				
86	Повидло (порциями)	40	0.16		26.00	105				0.20			5.60	2.80	3.60	0.52			
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94	19.00	0.030	0.70			111.30	22.30	91.10	0.65				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32				
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	67		0.050	247.50		417.00	24.00	13.50	16.50	3.30	0.00	0.00	0.01	
Всего в Завтрак		670	14.61	17.88	117.74	690	61.83	0.260	249.71	0.00	417.00	284.11	92.88	344.09	6.36	0.00	0.00	0.01	
Обед																			
104	Щи из свежей капусты, курой	250	3.00	17.60	7.78	90		0.030	3.80			39.60	12.80	28.60	0.51				
128	Сметана	15	0.38	3.00	0.51	32	24		0.05			16.35	12.90	0.00	9.00	0.03	1.35	0.06	2.55
202	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.25	7.78	65.47	381		0.290			333.75	20.98	168.56	252.80	5.66	0.00	0.01	0.02	
339	Котлеты мясные	90	15.72	12.50	10.88	219		0.080	0.10	0.01	271.23	37.08	33.15	175.20	1.68	0.01	0.01	0.05	
444	Соус сметанный с томатом	30	0.98	5.39	2.24	61		0.010	0.25	0.03	37.67	22.83	2.61	16.40	0.09	0.00	0.00	0.00	
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	15.60	67		0.020	9.10			19.10	8.00	12.20	0.93				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32				
Всего в Обед		885	38.27	47.24	134.19	1 005	24	0.550	13.30	0.04	658.99	170.38	250.52	590.40	10.67	1.36	0.08	2.62	
Полдник																			
542	Булочка домашняя	90	5.94	10.61	57.55	349		0.080			69.90	14.36	8.94	52.73	0.75	0.00	0.00	0.01	
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	15.60	67		0.020	9.10			19.10	8.00	12.20	0.93				
Всего в Полдник		290	6.44	10.81	73.15	416		0.100	9.10	0.00	69.90	33.46	16.94	64.93	1.68	0.00	0.00	0.01	
2-ая неделя/Понедельник																			
Завтрак																			
279	Запеканка из творога	150	25.02	15.95	22.48	334		0.050	0.28	0.08	155.58	203.04	28.30	265.15	0.77	0.00	0.04	0.04	
471	Молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.20	66		0.010	0.20		76.00	63.40	6.80	45.80	0.00	0.00	0.00	0.01	
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00				
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38						5.10	4.20	7.70	0.82				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32				
Всего в Завтрак		450	32.18	25.77	74.82	659	4.07	0.180	0.48	0.08	231.58	289.68	64.70	415.15	3.35	0.00	0.04	0.05	
Обед																			
127	Суп гороховый с курой	250	11.51	7.33	18.37	185		0.200	0.38		321.85	44.00	37.30	136.40	2.35	0.00	0.00	0.05	
385	Рис отварной	230	5.34	6.67	58.56	316		0.050			70.30	22.26	33.64	100.41	0.78	0.00	0.01	0.04	
302	Кнели рыбные припущенные	100	17.60	5.39	4.77	139		0.130	0.16	0.01	284.82	52.62	28.95	175.94	0.88	0.04	0.04	0.32	
484	Кисель	200			15.00	60						3.40		5.80	0.02				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61		0.075				9.90	19.80	70.20	1.32				
Всего в Обед		850	39.89	20.16	128.41	854		0.495	0.54	0.01	676.96	140.18	125.29	514.75	5.78	0.04	0.05	0.40	
Полдник																			
583	Пирожное	35	1.75	5.25	20.30	137													
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38						5.10	4.20	7.70	0.82				
Всего в Полдник		235	1.95	5.35	29.60	175		0.000	0.00	0.00	0.00	5.10	4.20	7.70	0.82	0.00	0.00	0.00	
2-ая неделя/Вторник																			
Завтрак																			
235	Каша пшенная молочная жидкая	200	6.68	6.16	35.46	224		0.130	0.51	0.05	187.64	110.21	36.91	144.00	0.91	0.01	0.00	0.03	
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.64	5.90		72	52.00	0.010	0.14			176.20	7.00	100.00	0.20				
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94	19.00	0.030	0.70			111.30	22.30	91.10	0.65				
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44				
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32				
82	Фрукты свежие (бананы)	150	2.25	0.15	28.50	124		0.060	15.00		522.00	12.00	63.00	42.00	0.90		0.00	0.00	
Всего в Завтрак		640	22.31	15.88	109.47	669	71.02	0.350	16.35	0.05	709.64	427.61	154.61	473.30	4.42	0.01	0.00	0.03	
Обед																			
95	Борщ с капустой, картофелем, курой	250	6.50	8.50	11.02	147		0.060	7.57		315.37	38.33	24.51	63.84	1.26	0.00	0.00	0.02	

128	Сметана	15	0.38	3.00	0.51	32	24.00		0.05		16.35	12.90	0.00	9.00	0.03	1.35	0.06	2.55
377	Пюре картофельное	200	5.40	8.00	11.60	140	40.00	0.160	4.80			50.00	32.00	98.00	1.10			
350	Тефтели из мяса с рисом - 'ёжики'	100	11.93	7.76	13.82	173		0.040	1.20		225.82	17.89	20.94	112.09	0.91	0.01	0.00	0.05
380	Капуста тушеная	100	2.00	3.40	7.60	69	17.00	0.030	11.70			55.00	20.00	41.00	0.79			
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.31		15.63	64			0.12		72.46	14.83	3.92	10.05	0.81			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
Всего в Обед		935	31.96	31.43	91.89	780	81.02	0.410	25.44	0.00	630.00	206.85	126.77	430.18	6.65	1.36	0.06	2.62
Полдник																		
547	Коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154	36.30	0.030				10.80	4.10	22.40	0.31			
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	15.60	67		0.020	9.10			19.10	8.00	12.20	0.93			
Всего в Полдник		260	3.30	5.10	40.40	221	36.30	0.050	9.10	0.00	0.00	29.90	12.10	34.60	1.24	0.00	0.00	0.00
2-ая неделя/Среда																		
Завтрак																		
268	Омлет натуральный	150	12.57	16.17	3.10	208		0.060	0.30	0.03	178.11	108.57	16.81	200.41	2.06	0.02	0.03	0.05
148	Овощи свежие (порциями)	100	0.70	0.10	1.90	11		0.030	3.50			17.80	14.10	30.30	0.51			
501	Сок яблочный порционный	200	1.00	0.20	20.20	86		0.020	4.00			14.00	8.00	14.00	2.80			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
Всего в Завтрак		520	19.71	17.24	56.91	460	0.230	7.80	0.03	178.11	158.27	64.31	340.91	7.13	0.02	0.03	0.05	
Обед																		
100	Рассольник ленинградский с курой	250	6.89	9.27	15.32	172		0.090	6.53		438.92	21.02	25.98	100.20	1.21	0.01	0.00	0.06
128	Сметана	15	0.38	3.00	0.51	32	24.00		0.05		16.35	12.90	0.00	9.00	0.03	1.35	0.06	2.55
375	Плов из филе птицы	300	21.40	12.15	2.75	206		0.060	0.93		281.11	23.46	29.73	156.73	1.40	0.01		0.12
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.30	78		0.010	80.00			11.90	3.20	3.20	0.61			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	118		0.020	7.00			41.00	15.00	37.00	0.70			
Всего в Обед		935	36.68	34.36	76.29	761	24.01	0.300	94.51	0.00	736.38	128.18	99.30	402.33	5.70	1.36	0.06	2.73
Полдник																		
543	Булочка дорожная	90	6.06	11.98	47.27	321		0.080			70.65	14.43	9.12	53.12	0.72	0.00	0.00	0.01
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00		20.00					5.80	0.02			
Всего в Полдник		290	6.06	11.98	66.27	401	120.05	0.080	20.00	0.00	70.65	14.43	9.12	58.92	0.74	0.00	0.00	0.01
2-ая неделя/Четверг																		
Завтрак																		
230	Каша манная молочная жидкая	200	6.07	6.44	30.48	204	39.22	0.080	1.35			133.46	19.90	119.41	0.45			
79	Масло сливочная (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	4.00					0.24		0.30	0.00			
584	Йогурт	125	6.25	1.88	10.63	85		0.040	0.75		187.50	155.00	18.75	118.75	0.13	0.01	0.00	0.03
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88	19.00	0.030	0.70			108.30	12.60	76.50	0.12			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.60	0.60	14.70	67		0.050	247.50		417.00	24.00	13.50	16.50	3.30	0.00	0.00	0.01
Всего в Завтрак		755	21.24	19.44	101.25	665	62.23	0.320	250.30	0.00	604.50	438.90	90.15	427.66	5.76	0.01	0.00	0.04
Обед																		
104	Щи из свежей капусты, курой	250	3.00	17.60	7.78	90		0.030	3.80			39.60	12.80	28.60	0.51			
128	Сметана	20	0.50	4.00	0.68	42	32.00		0.06		21.80	17.20	0.00	12.00	0.04	1.80	0.08	3.40
202	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.25	7.78	65.47	381		0.290			333.75	20.98	168.56	252.80	5.66	0.00	0.01	0.02
339	Котлеты мясные	90	15.72	12.50	10.88	219		0.080	0.10	0.01	271.23	37.08	33.15	175.20	1.68	0.01	0.01	0.05
444	Соус сметанный с томатом	30	0.98	5.39	2.24	61		0.010	0.25	0.03	37.67	22.83	2.61	16.40	0.09	0.00	0.00	0.00
484	Напиток витаминный	200			19.00	80	120.00		20.00					5.80	0.02			
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93		0.040				8.00	5.60	26.00	0.44			
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62		0.080				9.90	19.80	70.20	1.32			

