



**Примерное двухнедельное меню МОУ ООШ им. В.А.Секина п.Шарова  
Белинского района Пензенской области  
на осенне-летний период**

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам				Пищевые вещества				Энергетическая ценность		
		7-11 лет		11-18 лет		7-11 лет		11-18 лет				
		Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж			
<b>1 день</b>												
<b>Обед</b>												
222	Салат капустный с морковью	60		60	1,33	6,61	2,04		1,33	6,61	2,04	73,04
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		250	2,1	6,11	1,02		2,9	6,45	1,45	298,3
128	Картофельное пюре	150		200	3,4	18,3	21,1		4,08	6,40	27,26	183
608	Котлета мясная	50		75	7,78	5,78	7,85		12,44	9,24	12,56	183
377	Чай с лимоном	200		200	4,51	1,14	7,71		4,51	1,14	7,71	57,33
	Батон нарезной	30		30	2,1	0,3	11		2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40		80	1,9	0,3	20		2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>				<b>23,12</b>	<b>39,04</b>	<b>70,72</b>		<b>25,05</b>	<b>29,26</b>	<b>107,88</b>	<b>802,24</b>
<b>2 день</b>												
<b>Обед</b>												
43	Салат из свеклы с зеленым горошком	60		60	0,85	3,05	5,41		0,85	3,05	5,41	52,44
102	Суп картофельный с бобовыми	200		250	8,86	4,12	17,82		9,21	4,89	18,97	161,43
309	Макаронные изделия отварные	150		200	8,77	9,35	57,93		9,85	10,2	61,5	412,3
246	Гуляш из отварной курицы	85		85	12,55	12,99	4,01		12,55	12,99	4,01	182,25
233	Кисель	200		200	0,0	0,0	18		0,0	0,0	18	60,0
	Батон нарезной	30		30	2,1	0,3	11		2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40		80	1,9	0,3	20		2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>				<b>35,03</b>	<b>30,11</b>	<b>134,17</b>		<b>24,14</b>	<b>25,81</b>	<b>127,05</b>	<b>806,78</b>

## Здень

## Обед

238	Салат из свежей моркови	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
56	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8
608	Котлета мясная	50	75	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183
211	Каша гороховая	150	200	46,3	3,5	18,8	170,0	49,8	4,6	23,5	190,2
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			70,25	105,75	124,18	898,34	42,72	31,02	160,72	1046,57

## 4 день

## Обед

27	Салат из свежлы отварной	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,7	6,45	1,45	108,3
101	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	75	13,87	7,85	6,53	150,0	13,87	7,85	6,53	150,0
302	Каша рассыпчатая (рис)	150	200	2,4	2,88	25,02	137,7	4,8	5,6	50,04	271,4
377	Чай с лимоном	200	200	4,51	1,14	7,71	57,33	4,51	1,14	7,71	57,33
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			27,42	21,64	76,26	627,25	21,9	29,3	115,87	794,34

## 5 день

## Обед

222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
102	Суп картофельный с бобовыми	200	250	8,86	4,12	17,82	160,21	9,21	4,89	18,97	161,43
246	Гуляш из отварной курицы	85	85	12,55	12,99	4,01	182,25	12,55	12,99	4,01	182,25
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	200	5,75	4,06	25,76	162,5	7,01	10,22	35,90	242,6
377	Чай с лимоном	200	200	4,51	1,14	7,71	57,33	4,51	1,14	7,71	57,33
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			28,68	27,04	108,92	765,56	35,02	31,88	135,67	922,07

## 6 день

## Обед

240	Салат из капусты со свеклой	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	1,41	10,2	3,05	102,3
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	250/70	3,12	2,8	22,7	128,2	3,87	3,1	23,6	130,5
309	Макаронные изделия отварные	150	200	8,77	9,35	57,93	336,51	9,85	10,2	61,5	412,3
246	Гуляш из отварной курицы	85	85	12,55	12,99	4,01	182,25	12,55	12,99	4,01	182,25
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			<b>13,95</b>	<b>22,05</b>	<b>99,57</b>	<b>600,5</b>	<b>16,41</b>	<b>14,53</b>	<b>119,1</b>	<b>693,67</b>

## 7 день

## Обед

238	Салат из свежей моркови	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
82	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,23	6,15	11,82	103,82	1,93	6,34	12,05	104,16
291	Плов из птицы	180	180	20,3	17,0	35,69	377,00	20,3	17,0	35,69	377,00
376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			<b>31,56</b>	<b>38,49</b>	<b>97,57</b>	<b>692,94</b>	<b>29,36</b>	<b>39,18</b>	<b>118,14</b>	<b>780,28</b>

## 8 день

## Обед

222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
87	Суп с рыбными консервами	200	250	6,89	6,72	11,47	133,8	8,61	8,4	14,34	167,25
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	200	5,75	4,06	25,76	162,5	7,01	10,22	35,90	242,6
279	Тефтели мясная	60	80	8,87	9,83	11,71	171	11,78	12,91	14,9	223
233	Кисель	200	200	0,0	0,0	18	60,0	0,0	0,0	18	60,0
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			<b>21,74</b>	<b>23,3</b>	<b>95</b>	<b>682,58</b>	<b>24,14</b>	<b>25,81</b>	<b>127,05</b>	<b>806,78</b>

## 9 день

## Обед

67	Винегрет овощной	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
103	Суп с макаронными изделиями	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8
246	Гуляш из отварной курицы	85	85	12,55	12,99	4,01	182,25	12,55	12,99	4,01	182,25
302	Каша рассыпчатая (рис)	150	200	2,4	2,88	25,02	137,7	4,8	5,6	50,04	271,4
377	Чай с лимоном	200	200	4,51	1,14	7,71	57,33	4,51	1,14	7,71	57,33
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			<b>11,17</b>	<b>26,15</b>	<b>91,39</b>	<b>627,25</b>	<b>21,9</b>	<b>29,3</b>	<b>115,87</b>	<b>794,34</b>

## 10 день

## Обед

27	Салат из свеклы отварной	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,7	6,45	1,45	108,3
309	Макаронные изделия отварные	150	200	8,77	9,35	57,93	336,51	9,85	10,2	61,5	412,3
290	Голень куриная тушеная	115	115	13,3	11,12	15,77	245,7	13,3	11,12	15,77	245,7
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,20
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	<b>Итого:</b>			<b>13,95</b>	<b>22,05</b>	<b>99,57</b>	<b>600,5</b>	<b>16,41</b>	<b>14,53</b>	<b>119,1</b>	<b>693,67</b>

1) Использовался сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353940

Владелец Лявина Наталья Владимировна

Действителен с 01.11.2022 по 01.11.2023