



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брянского района

на-2022-2023 г учебный год.

Столовая школы \_\_\_\_\_

Возрастная категория : 12 лет и старше 5-11 класс

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ООО «Общепит»



Лозутова Е.А.  
2023г

КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
ИВАНИКОВ Е.М.



№ Релеп С6.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
2	<b>День первый</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>неделя первая</b>																				
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Помидор свежий или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54							
451	Биточки мясные	100	10,1	11,01	11,79	225	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76							
224	Овощное рагу	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,11	11,6		3,52	27,06	70,95	32,66	1,08							
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84					3,95	5,77		0,05							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3		0,05	0,27	75	75	7,5	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24							
	<b>ИТОГО:</b>	550	16,79	15,37	71,56	632	0,8	26,6	0,05	5,41	126,38	289,9	67,21	4,36							
	<b>День второй</b>																				
	<b>неделя первая</b>																				
	<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Котлета из птицы	100	20,74	22,4	10,0	327	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72							
498	Картофельное пюре+ горошек зеленый	150/15	3,08	2,33	19,13	109,7	1,16	3,73	33,15		38,25	76,95	26,7	0,86							
520	консервированный отварной																				
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18							
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24							
	<b>ИТОГО:</b>	530	29	32,69	83,96	766,6	1,56	7,15	98,41	0,65	462	550	90,66	7,75							

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг- етичес кая ценно- сть ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
С6.Р. 2008г																				
	<b>День третий неделя первая</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Огурцы свежие или соленые	50	0,48		1,56	11,4	0,018	14,16			7,8	7,5	15,6	0,24						
451	Пшеница мясной	100	10,1	11,01	11,79	225	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106	14,81	1,56						
516	Макаронные изделия отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85						
638	Компот из плодов или сух ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93						
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06						
	ИТОГО:	545	25,8	26,9	110,1	699	0,4	25,18	20,7	1,48	265	908	57	3,8						
	<b>День четвертый неделя первая</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
71	Винегрет овощной	50	1,2	2,2	6,9	53	0,04	49			22,2			0,64						
371	Котлета рыбная	100	15,61	9,6	8,4	178	0,7	0,9	9,76		343	498	29	0,4						
297	Рис припущенный	150	4,91	6,99	52,93	293,36	0,04	0,01	6,12	79,8	26,3	0,54	0,03	1,14						
694	Какао на молоке сгущенном	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,69	17,51	0,48	36,67	1,02	0,13	8,1						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93						
	ИТОГО:	550	34,3	28,1	99,34	801	1,1	5,06	33,39	80,5	503	574	36,6	11,21						

№ Рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>День пятый неделя первая</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Помидор свежий порция или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54					
498	Биточек из птицы (филе куриного)	100	15,74	15,4	10,0	327	0,01	0,07	22,5	13	2,12	0,08	0,02	1,44					
520	Картофельное пюре	150	2,69	17,1	18,01	236,	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93					
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	<b>ИТОГО</b>	565	29,32	28,58	84,8	906	0,85	29,39	35,5	104	357	304	41	16,08					
	<b>День шестой неделя вторая</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
78	Икра свекольная	50	10,8	0,14	6,81	32	0,03	3,49	0,1		19,1	35,61	24,3	0,84					
462	Тефтели мясные с соусом	100/30	12	14,1	17	245	0,06	0,00	2,3	0,15	163	2,15	0,12	5,29					
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69					
648	Кисель из концентрата	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	<b>ИТОГО:</b>	595	36,14	26,11	119,89	820	0,56	4,93	25,82	12,68	419	314	111	9,81					

№ Рецеп Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>День седьмой неделя вторая</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Огурец свежий или соленый порция	50	0,48		1,56	11,4	0,018	14,16			7,8	7,5	15,6	0,24					
	Биточек рыбный	100	15,61	9,6	8,4	178	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106	14,81	1,56					
437	Капустя тушенная	150	2,7	2,1	21,9	117	0,04	32,		1,94	42	21,	0,07	,07					
534	Какао на молоке стуженном	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,69	17,51	0,48	36,67	1,02	0,13	8,1					
694	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	<b>ИТОГО</b>	565	33	24,88	60	692	0,42	48	24,7,	2,74	97	135	30,61	5,2					
	<b>День восьмой неделя вторая</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Каша овсяная молочная	150	5,62	8,61	12,89	151	0,14	0,52	22,	0,46	121	168	47	1,09					
305		200/15	12,6	23	18,09	250,16	0,05	0,18	54		117	169	19,9	0,81					
366	Запеканка из творога со сметаной	200/7	0,04		16,1	65,2		1,6		0,01	5,55	6,65	0,48	0,07					
685	Чай с сахаром и лимоном	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			0,51	7,05	25,2	3,9	0,36					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Хлеб пшеничный	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	<b>ИТОГО:</b>	637	25,46	37,41	62,5	651	0,226	2,54	76	0,98	400	449	78,7	2,39					

№ Рецеп С6.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe		
2	<b>День девятый неделя вторая</b> <b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
487	Птица отварная	100	18	10,1	0,8	107	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,3	1,4						
516	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный	150/15	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85						
638	Компот из плодов или сух ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16						
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24		0,27	75	81	7,5	0,06						
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			2,54	286	391	45,3	3,34						
	ИТОГО	530	32,95	25,99	107,67	736	0,45	11,55	78,7											
	<b>День десятый неделя вторая</b> <b>ЗАВТРАК</b>		1,5	0,1	19	89	0,04	10			27	11	11	0,6						
	Помидор свежий или соленый порция	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54						
451	Котлеты мясные	100	10,1	11,01	11,79	225	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76						
520	Картофельное пюре	150/	2,69	1,71	18,01	236,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93						
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18						
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24						
	ИТОГО:	550	21,73	31,79	105,91	841	0,9	39	13,05	92	313	357	74,9	169						