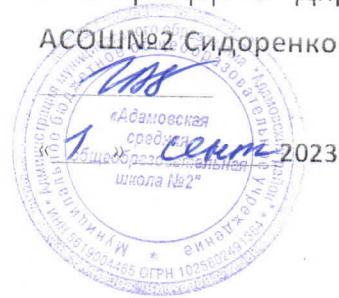


Утверждаю: Директор МБОУ
АСОШ №2 Сидоренко И. В.



Муниципальное примерное 2 - недельное меню для
организации питания обучающихся 7-11 лет в
муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении «Адамовская средняя общеобразовательная
школа №2»

Подробный просмотр архивного меню

[Вернуться обратно к списку архивных меню](#)

Меню: завтрак-обед

Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 2 неделя

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Неделя 1

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.52	0.13	0.57
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	0.08	0.04	14	0	53.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
Итого за Завтрак		625	18.1	16.6	79.8	540.7	0.36	0.31	94.82	0.27	53.92

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	0.07	0.05	104.22	0	8.42
Итого за Обед		730	29.2	25.5	104.3	762.6	0.37	0.34	115.72	0	20.06

Итого за день

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2
Итого за Завтрак		550	25.7	15.1	59.2	475.6	0.28	0.37	328.16	0.11	14.86

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
Итого за Обед		800	28.4	21.7	103	720.2	0.29	0.28	1181.62	0.55	12.5
Итого за день		1350	54.1	36.8	162.2	1195.8	0.57	0.65	1509.78	0.66	27.36

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	0.02	0.01	6	0	0.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
Итого за Завтрак		560	20.5	20.3	55.3	485.3	0.23	0.54	201.69	2.18	13.47

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	1.33	3783.21	0.46	9.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120
Итого за Обед		840	34.5	19.3	121.9	798.2	0.49	1.53	4144.86	0.56	136.6
Итого за день		1400	55	39.6	177.2	1283.5	0.72	2.07	4346.55	2.74	150.0

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
Итого за Завтрак		545	37.5	11.8	75.5	558.1	0.25	0.4	61.29	0.15	38.31

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
Итого за Обед		795	35.3	15.4	113.8	735	0.31	0.19	223.78	0.09	26.34
Итого за день		1340	72.8	27.2	189.3	1293.1	0.56	0.59	285.07	0.24	64.65

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
Итого за Завтрак		525	25.9	14.5	68.9	508.8	0.34	0.46	323.91	0.48	12.47

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	0.04	0.11	96.46	0.02	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
Итого за Обед		730	35.2	25.9	103.7	788.5	0.52	0.33	214.04	0.11	6.77
Итого за день		1255	61.1	40.4	172.6	1297.3	0.86	0.79	537.95	0.59	19.24

Неделя 2

Понедельник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	0.08	0.04	14	0	53.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0
Итого за Завтрак		610	19.2	14.6	91.1	572.5	0.4	0.38	72.88	0.13	54.42

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32
Итого за Обед		820	34.6	26.9	130.3	902.2	0.36	0.3	526.88	0.13	8.15
Итого за день		1430	53.8	41.5	221.4	1474.7	0.76	0.68	599.76	0.26	62.57

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0
Итого за Завтрак		580	25.2	11.6	75.8	507.8	0.23	0.14	311.06	0.11	8.47

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42
Итого за Обед		820	30.9	17.9	106.9	711	0.43	0.4	508.71	0.48	33.39
Итого за день		1400	56.1	29.5	182.7	1218.8	0.66	0.54	819.77	0.59	41.86

Среда

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
Итого за Завтрак		620	23.6	18.8	80.2	582.3	0.33	0.45	121.22	0.34	13.23

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77
Итого за Обед		705	39.6	24	89.3	730.9	0.61	0.29	159.56	0.09	8.61
Итого за день		1325	63.2	42.8	169.5	1313.2	0.94	0.74	280.78	0.43	21.84

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	0.02	0.01	6	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3	0.06	0.07	28	0	14
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3
Итого за Завтрак		600	22.2	19.6	79.7	583.8	0.26	0.54	217.09	2.18	15.14

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8	0.19	1.5	4253.38	0.02	11.17
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0.1	0.05	120.79	0	3.73
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67
Итого за Обед		770	31.4	25.2	94.5	729.6	0.51	1.73	4400.26	0.11	28.07
Итого за день		1370	53.6	44.8	174.2	1313.4	0.77	2.27	4617.35	2.29	43.21

Пятница

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0.2
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36
Итого за Завтрак		530	37.5	12.4	77.7	571.7	0.25	0.29	170.25	0	9.04

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73
Итого за Обед		815	32.8	19.2	119.3	780.9	0.4	0.25	533.16	0.26	23.29
Итого за день		1345	70.3	31.6	197	1352.6	0.65	0.54	703.41	0.26	32.33