Утверждаю:

1

Y TBep X

Примерное (базовое) меню на 2022 - 2023 учебный год для детей с 12 лет и старше ( 5-11 классы)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Кемского муниципаЛ

1	Наименование	Bec			углевод	Энергет и		Ви	Витамины, мг	MI			4	Минерадьные вещества, мг.	bHble Bel	щества	, MI.		
Nº Рецептуры	блюда	блюда	DEANN	whybu	bi	ческа я	BI	82	Y	dd	С	Na	К	Ca	Mg	Ь	Fe	-	Se
	1 день. Завтрак:																		1
54-2 IK-2020	Каша молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,19	39,1	1,97	0,77	428	211	163	35	167	0,5	63,8	7,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	D	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3
Пром.	Хдеб в ассортименте	30	2	0,4	: 11,9	58,7						5						2	
Пром.	Фрукт*(яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3													
	1 день. Обед:																		
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	. 5,2	3Д	62,5	0,04	0,04	107,3 .	0,47	1,91	134	220	28	17 .	31	0,8	15,6	0,4
54-1 c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	2'6	7,1	120	0,02	0,04	135,2	0,6	.13,5	122,7	229	46	16	38	0,6	19,1	0,4
54-4r-2020	Греча	180	11,00	6'3	47,9	318,5	0,28	0,16	36,6	5,31	0	199	291	19	160	240	5,4	29,7	4,7
54-4M-2020	Котлета мясная	100	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	60'0	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	1 09	4	0,7	23,8	117,4		-									*		
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	- 0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0

1

1

۱

oN	Наименование	Bec	белки	нарж	углевод БI	Энергет и ческа		Ви	Витамины, мг	(, MI	1	: Минеральные вещества, мг.	альные	веществ	ia, Mr.				
Рецептуры	ОЛЮДА	олюда				ценност b	BI	B2	V	Чd	C	Na	К	Ca	Mg	d	Fe	-	Se
	2 день. Завтрак:																	4.	
54-6к-2020	Каша пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,19	67,3	3,15	0,68	423	269	158	61	231	1,6	64,5	3,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
54-13-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	2	75	0,2	0	2,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7													
IIpom.	фрукт* (мандарин)	100	1Д	0,3	10,5	49												14	
	2 день. Обед:	15A.																	
54-33-2020	Овощи в нарезке** (огурец свежий)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0,2	10	8	141	23	14	42	0,6	ю	0,3
54-5C-2020	Суп с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161	0,11	0,11	128	3,5	. 6,3	198	607	21	32	115	1,7	32	0,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	0,17	0,13	325	8,39	14,1	352	923	40	117	241	2,7	53,7	21,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	. 200	1	0,1	15,6	66,9	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	3-											1	

2-2

	Наименование	Bec			углевод	Энергети		Ви	BMTAMMHbl, MI	MI		: Минеральные вещества, мг.	AbHble F	entecra	1, MF.				
Nº Рецептуры	блюда	блюда	белки	жиры	βĮ	ческая ценност	81	B2	Y	dd	С	Na	ĸ	Ca	Mg	d	Fe	I	Se
	3 день. Завтрак:	4						-									( <b>4</b> , -	*	
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	5′0	262,4	4,05	0,4	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7
54-203-2020	Г орошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,02	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14,3	0,13	0	0,2
4-23rH-2020	54-23гн-2020 Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	16'0	0,52	38,5	184	111	30,7	107	Ŋ	6	1,8
54-193-2020	Бутерброд с маслом	30/10	2,1	2,1	12	133,5	0	0,01	65,3	0,02	0	1	2	1	0	7	0	0	1
Пром.	Фрукт* (банан)	100	2,3	0	33,6	143,4										20			
	3 день. Обед:			~															
54-10c-2020	Суп крестьянский	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,04	0,04	133,1	-	80	120,2	249	34	18	65	0,8	19,07	3,5
54-2m-2020	Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	0,14	38,4	7,49	1,7	145	386	17	28	199	3,0	20,5	0,5
54-1 r-2020	Макароны отварные	200	7,1	. 7,4	43,7	269,3	3 0,08	0,03	35,5	. 1,59	0	198	71	14	10	. 53	1,0	27,7	0,1
54-33-2020	Овощи в нарезке** (помидор свежий)	100	0,7	Ро	2,3	12,8	0,05	0,03	106,4	0,56	20	2,4	232	11,2	16	20,8	0,7	1,6	0,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	ро	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4		10.4											

ħ.

	Se		9,8	2,2	2,3				0,3	0,8	13,8	n	0	
	14		61,2	0	11,7				21,2	19,0	12,8	38,0	C	
MF.	Fe	_	1,3	0,2	D	QC)			6'0	. 1,5		1,4 3	r o	PAR A
HIECTBA	d		147	75	130				63	55	108	112	4	- s <sup>2</sup>
bHble B6	Mg		29	ю	34,3			_	25	28	48	38	~	1
Минеральные вещества. мг.	Ca		146	132	143				34	36	22	52	50	
	м		213	13	220				464	362	172	832		
	Na		418	122	49,9				247 4	127 3	158 1	215 8	0	
	C		0,65	νo	0,68				10,5	6,89	0,47	13,6	0	)
Mr	ΡP		1,65	0,04	D				1,4	0,44	3,98	2,63	0,05	
Витамины, мг	P.		50,9	39	17,25	×,			134 1,	34,5	4,7	42,8	15	
ВИЛ	82		0,19	0,04	0,17				0,07	0,03	0,06	0,14		
	B1		60'0	0,01	0,04				0,08 0	0,03 0	0,05 0	0,16 0	0	
Энергет и ческая	ценност		271,1	53,7	107,2	58,7	53,3		150	118,8	127,1	194,4	81	117,4
yraebog <sup>1</sup> bl			41,1	0	12,5	11,9	11,8	- 6	11,6	11,4	10,1	26,4	19,8	23,8
миры			8,6	4,4	4,4	0,4	0,5		7,7	7,1	3,3	8,1		0,8
белки			7,4	3,5	4,6	2	0,5		5,7 7	2,3	14,4 3	4,1	0,5 0	4 0
Вес блюда			250	15	200 .	30	100		250	100	100	200	200	60
Наименование блюда		4 день. Завтрак:	Каша кукурузная	Сыр в нарезке твердых сортов	Какао с молоком	Хлеб в ассортименте	Фрукт* (яблоко)	4 день. Обед:	Рассодьник домашний	Икра свекольная	Котлеты из курицы	Пюре картофельное	Компот из сухофруктов	Хлеб в ассортименте
No	Рецептуры		54-1к-2020	54-13-2020	54-2 lra-2020	Пром.	Пром.		54-4C-2020	54-153-2020	54-5м-2020	54-11 r-2020	54-1хн-2020	Пром.

[	1	T				1		1 1 1	<u></u>				
	Se		18,2	2,3	2,3			0,5	0,1	26,4	0,6		þ
8	1		64	11,7	0			21,4	27,7	59,1	15,3	C	0
Mr	Fe		2,3	n	0,2			1,1	1,0	4,6	1,2	0,7	
entecra	D		291	130	77			53	53	221	44	7,2	
Abuble B	Mg		79	34,3	Ŋ			24	10	14	22	3,8	
Минерадьные вешества, мг	Са		173	143	133			42	14	31	29	4,5	
	К		341	220	15			330	71	198	289	20.8	olor
	Na		433	49,9	123		_	133	198	449	102	0,7	
	С		0,65	0,68	0,1			8,5	0	6'6	5,52	0,04	
MF	ЪР		2,97	1,1	0,06		_	0,7	1,59	7,93	0,36	60'0	
Витамины, мг	V		65,5	17,25	104,3	×.	1	172	35,5	379,1	27,6	0,3	
Вил	B2		0,22	0,17	0,05			0,05	0,03	1,33 3	0,03	0,01	
	B1		0,26	0,04	0,01		_	0,04	0,08	0,17	0,03	0	
Энергет м ческа	ценност		357,1	107,2	187,2	68,3		142,7	269,3	200,5	95,2	26,8	117,4
углевод ы			42,7	12,5	12	15,5		12,6	43,7	5,3	9,1	6,5	23,8
жиры			15,9	4,4	13	0,5	_	2,6	7,4	14	5,7	0	0,7
белки			10,7	4,6	5,6	0,6		5,8	7,1	13,4	1,8	0,2	4
Вес блюда			250	200	15/10/30	100	- 	250	200	100 -	100	200	60
Наименование блюда	Join 2 anone	o denb. Jabi pak:	Каша овсяная молочная	Какао с молоком	Бутерброд с 15, маслом и сыром	Фрукт* (груша)	6 день. Обед:	Борщ со сметаной	Макароны отварные	Печень говяжья по- строгановски	Икра свекольная	Чай с сахаром	Хлеб в ассортименте
No	Petterryphi		54-9 <sub>K</sub> -2020	54-21 гн-2020	54-13-2020 54-193-2020 Пром.	Пром.	9	54-2c-2020 B	54-1 r-2020	54-18м-2020 Г	54-153-2020	54-2гн-2020	Пром.

		Se		2,6	0				0,4	0,3	9,1	1,8	
	2	-	14	27,6	0				15,6	21	48,3	6	
	MT.	Fe			0,7				0,8	1,1	2,8	$1 \beta$	
	щества,	d		133	7,2			-	31	68	241	107	
	Hble Be	Mg	_	15	3,8			-	17	26	55	30,7	
	Минеральные вещества, мг.	Ca		168	4,5				28	17,3	24	111	
	M	К		76	20,8		2		220	513	- 333	184	
		Na		321	0,7				134	116	345	38,5	
		4	-	0,06	0,04				19,1	8,6	6,0	0,52	
	ΛΓ	00	-	1,44	60′0	/			0,47	1,8	7,37	0,91	
	Витамины, мг			51,1	0,3				107,3	122	339,2	13,29	
	Вита		-	0,07	10'0				0,04 1	0,01	0,14	0,13	
		-		0,08	0				0,04	1'0	. 0,08	0,03	1.11
	Энергет и	ческая	T TOOLAND	280,9	30	143,4	58,7		62,5	149,5	443	91,2	117,4
d	и довелу И		EXX.	38,2	7,1	33,6	11,9		3,1	23,1	48,2	11,2	23,8
	VIV.			9'6	0,1	0	0,4		5,2	3,5	19,3	3,5	0,7
	ж долки		_	10,5	0,3	2,3	2,0		1,0	6,45	19,1	3,8	4
	Bec	баюда		200 1	215	100 -	30		100	250	250	200	60
	Наименование В	блюда бл	5день. Завтрак:	Макароны 2 отварные с сыром	Чай с сахаром и 2 лимоном	Фрукт* (банан)	Хлеб в ассортименте	5день. Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	Суп картофельный с макаронными изделиями	Плов из говядины	Кофейный напиток с молоком	Хлеб в ассортименте
		No	Гецептуры 5	54-3r-2020	54-2гн-2020	Пром.	Пром.		54-53-2020	54-7C-2020	4-11 M-2020	4-23гн-2020	Пром.

					i.						ħ						р <sup>2</sup> Ф	-	
					VLACBOA	Энергет		Вите	BUTAMUHBI, MI	MT			2	Минеральные вещества, мг.	5Hble Bel	щества,	ML.		
14b PerioTTVDH	Наименование блюда	Вес блюда	белк И	ндиж	(access)	<b>ическая</b> ценность	B1	B2	V	dd	C	Na K		Ca	Mg	d	Fe	-	Se
	7 день. Завтрак:																		
54-1 r-2020	Запеканка творожная	200	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,4 9	9*5,5	1,34	0,38	241	212	283	43	387		38,4	52,1
54-2rH-2020	Чай с сахаром	200 -	0.0	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	60'0	0,04	0,7	20,8	6,5	3,8	7,2	<i>L</i> '0	0	0
IIpom.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7													
Пром.	фрукт* (яблоко)	120	0,5	0,5 -	11,8	53,3													
	7 день. Обед:				•														
54-96-2020	Суп фасолевый	250	8,4	5,7	. 18	157,3	0,12	0,06	151	1,88	4,6	120	453	38	33	120	1,6	20,8	4,6
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03	35,5	1,91	0	203	61	œ	31	96	0,7	27,7	9,7
	***	100	14,1	.2,8	8,6	115,9	0,08	60'0	22	3,44	0,16	220	301	36	41 .	188	0,9	138	13,8
54-73-2020	Салат из свежей	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5
54-4хн-2020	капусты Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,1	0	18	138	14	2	22	0,5	0,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4													
T	-																		

T

	Se		41,3	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2,3			2,5	6'0	0,4	c	
1.54	I		. 62	2,7	0			19,9	17	15,6	0	0
	Fe		2,7	6'0	0,2			1,8	1,4	0,8	-	0,1
entecras	Ь		257	95,2	77			101	92	31	4	
Ab Hbre B	Mg		49	26	CJ.			36	19	17	c	1
Минеральные вещества, мг.	Ca		167	107	133			34	32	28	50	
	K		282	165	15			478	271	220	0	>
	Na		427	38	123			120	115	134	0	
	U		0,69	0,15	0,1			5,9		19,1	0	
MF	Ър		2,22	0,77	0,06			2,08	3,11	0,47	0,05	
Витамины, мг	¥		66,47	10,79	104,3		_	122	12,8	107,3	15	
Вил	B2		0,22	0,13	0,05			0,07	0,07	0,04	0	
2	Bl		0,18	0,02	0,01	2		0,18	0,03	0,04	, 0	
Энергет ическая	ценност Б		354,2	133,4	187,2	49		166,4	130,7	62,5	81	117,4
углевод <sub>и</sub>			48,1	22,3	12	10,5		20,4	6,4	3,1	19,8	23,8
жиры у	4	-	13,5	3,3	13	0,3		5,7	2,9	5,2	0	0,7
белки			10,1	-3,5	5,6	1,1		8,3	8,4		0,5	4
Bec	UMUAd		250	200	15/10/30	100		250	120	100	200	09
Паименование		8 день. Завтрак:	Каша пшеничная	Какао со стущ, молоком	Бутерброд с маслом и сыром	Фрукт* (мандарин)	8 день. Обед:	Суп гороховый	Ленивые голубцы	Салат из свежих помидоров и огурцов	Компот из сухофруктов	Хлеб в ассортименте
No	Рецептуры		54-13к-2020	54-22111-2020	54-13-2020 54-193-2020 Пром. <sup>°</sup> .,	Пром.		54-8c-2020	54-3M-2020	54-53-2020	54-1хн-2020	Пром.

					CP.														
No	Наименование	Bec	белки	жилы	VLAPBOABI	Энергет ическая		Витал	Витамины, мг	I			Μ	Минерадьные вещества, мг.	Hble Bel	цества,	MT.		
Ропоттилы	блюда	блюда					81	82	A	ЪР		Na K		Ca	Mg	d	Fe	I Se	
t critering par	9 день. Завтрак:		-														-\$* <u>-</u>	-	
54-7r-2020	Рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4	0,04	0,03	35,5	1,83	0	203	59	×	30	92	0,6	27,7	9,3
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108		12,8	13,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	60'0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
Пром.	Фрукт* (банан)	100	2,3	. 0	-33,6	143,4													
Пром. ".,	Хлеб в ассортименте	30	5	0,4	11,9	58,7				2									
	9 день. Обед:																		
54-fOc-2020	Суп крестьянский	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,04	0,04	133,1		8	120,2	249	34	18	65	0,8	19,07	3,5
54-11 r-2020	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38,0	1,1
54-2м-2020	Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	0,14	38,4	7,49	1,7	145 .	386	17	28	199	3,0	20,5	<u>6</u> ′0
54-163-2020	Винегрет овощной	100	1,2	6	6,7	111,9	0,03	0,02	121,5	0,53	3,76	335	213	20,2	16,1	35,7	0,7	13,1	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	60'0	0,04	2'0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4													
							_		-										

ħ

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен С 10.01.2023 по 10.01.2024