

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2»

Харьковская область, Кемский район, село Кемское



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

Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» Кемского муниципального района

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергет и ческа я	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
1 день. Завтрак:																				
54-2 Ик-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	U	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7														
Пром.	Фрукт*(яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3														
1 день. Обед:																				
54-5г-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	34	62,5	0,04	0,04	107,3	0,47	19,1	134	220	28	17	31	0,8	15,6	0,4	
54-1 с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	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	
54-4г-2020	Греча	180	11,00	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16	36,6	5,31	0	199	291	19	160	240	5,4	29,7	4,7	
54-4м-2020	Котлета мясная	100	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	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	0	0	0,1

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет и ческ а ценно сть	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг.																			
							В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se														
2 день. Завтрак:																																	
54-6к-2020	Каша пшеничная	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														
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2														
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7																											
Пром.	Фрукт* (мандарин)	100	1,4	0,3	10,5	49																											
2 день. Обед:																																	
54-3з-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	3	0,3														
54-5С-2020	Суп с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161	0,11	0,11	128	3,5	9,3	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																											

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергет и ческая ценност	Витамины, мг										: Минеральные вещества, мг.					
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			
3 день. Завтрак:																						
54-10-2020	Омлет на натуральном	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	262,4	4,05	0,4	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7			
54-20з-2020	Горошек 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			
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	U	9	1,8			
54-19з-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	2	0	0	1			
Пром.	Фрукт* (банан)	100	2,3	0	33,6	143,4																
3 день. Обед:																						
54-10с-2020	Суп крестьянский	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,04	0,04	133,1	1	8	120,2	249	34	18	65	0,8	19,07	3,5			
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	0,5			
54-1 г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03	35,5	1,59	0	198	71	14	10	53	1,0	27,7	0,1			
54-3з-2020	Овощи в нарезке** (помидор свежий)	100	0,7	0,4	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	0,4	0	0			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4																

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углево ды	Энергет ическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг.						
							В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Se	
							0,09	0,19	50,9	1,65	0,65	418	213	146	29	147	1,3	61,2	9,8
4 день. Завтрак:																			
54-1к-2020	Каша кукурузная	250	7,4	8,6	41,1	271,1	0,09	0,19	50,9	1,65	0,65	418	213	146	29	147	1,3	61,2	9,8
54-1з-2020	Сыр в нарезке твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,04	39	0,04	0,4	122	13	132	5	75	0,2	0	2,2
54-2 лра-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	U	0,68	49,9	220	143	34,3	130	U	11,7	2,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7													
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	0,5	0,5	11,8	53,3													
4 день. Обед:																			
54-4С-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,7	11,6	150	0,08	0,07	134	1,4	10,5	247	464	34	25	63	0,9	21,2	0,3
54-153-2020	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	0,03	0,03	34,5	0,44	6,89	127	362	36	28	55	1,5	19,0	0,8
54-5м-2020	Котлеты 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	1	12,8	13,8
54-11 г-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	U
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,4	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4													

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергет ическа я ценност	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
6 день. Завтрак:																				
54-9к-2020	Каша овсяная молочная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,22	65,5	2,97	0,65	433	341	173	79	291	2,3	64	18,2	
54-21 гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	1,1	0,68	49,9	220	143	34,3	130	U	11,7	2,3	
54-13-2020	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/30	5,6	13	12	187,2	0,01	0,05	104,3	0,06	0,1	123	15	133	5	77	0,2	0	2,3	
54-193-2020																				Пром.
Пром.	Фрукт* (груша)	100	0,6	0,5	15,5	68,3														
6 день. Обед:																				
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	5,8	7,6	12,6	142,7	0,04	0,05	172	0,7	8,5	133	330	42	24	53	1,1	21,4	0,5	
54-1 г-2020	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03	35,5	1,59	0	198	71	14	10	53	1,0	27,7	0,1	
54-18м-2020	Печень говяжья по- строгановски	100	13,4	14	5,3	200,5	0,17	1,33	379,1	7,93	9,9	449	198	31	14	221	4,6	59,1	26,4	
54-153-2020	Икра свекольная	100	1,8	5,7	9,1	95,2	0,03	0,03	27,6	0,36	5,52	102	289	29	22	44	1,2	15,3	0,6	
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	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4														

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергет и ческая	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг.					
							B1		B2		B6		C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
5 день. Завтрак:																						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,07	51,1	1,44	0,06	321	76	168	15	133	1	27,6	2,6			
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	215	0,3	0,1	7,1	30	0	0,01	0,3	0,09	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	2,0	0,4	11,9	58,7																
5 день. Обед:																						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,1	62,5	0,04	0,04	107,3	0,47	19,1	134	220	28	17	31	0,8	15,6	0,4			
54-7С-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5	0,1	0,01	122	1,8	8,6	116	513	17,3	26	68	1,1	21	0,3			
4-11 м-2020	Плов из говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,14	339,2	7,37	0,9	345	333	24	55	241	2,8	48,3	9,1			
4-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,4	9	1,8			
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4																

1ЦБ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белк и	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
7 день. Завтрак:																			
54-1 г-2020	Запеканка творожная	200	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,4	9*5,5	1,34	0,38	241	212	283	43	387	U	38,4	52,1
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
Пром.	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:																			
54-9с-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
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03	35,5	1,91	0	203	61	8	31	96	0,7	27,7	9,7
54-3р-2020	Котлета рыбная**	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	22	3,44	0,16	220	301	36	41	188	0,9	138	13,8
54-73-2020	Салат из свежей капусты	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	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,1	0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4													

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг.						
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
8 день. Завтрак:																			
54-13н-2020	Каша пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,22	66,47	2,22	0,69	427	282	167	49	257	2,7	62	41,3
54-22гн-2020	Какао со смузи, молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38	165	107	26	95,2	0,9	2,7	1
54-13-2020	Бутерброд с	15/10/30	5,6	13	12	187,2	0,01	0,05	104,3	0,06	0,1	123	15	133	5	77	0,2	0	2,3
54-19з-2020 Пром.	маслом и сыром																		
Пром.	Фрукт* (мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49													
8 день. Обед:																			
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,4	166,4	0,18	0,07	122	2,08	5,9	120	478	34	36	101	1,8	19,9	2,5
54-3М-2020	Ленивые голубцы	120	8,4	7,9	6,4	130,7	0,03	0,07	12,8	3,11	11	115	271	32	19	92	1,4	17	0,9
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	0,04	0,04	107,3	0,47	19,1	134	220	28	17	31	0,8	15,6	0,4
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
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4													

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг.											
							B1		B2		A		PP		C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
9 день. Завтрак:																								
54-7г-2020	Рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4	0,04	0,03	35,5	1,83	0	203	59	8	30	92	0,6	27,7	9,3					
54-23м-2020	Быпочек 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	1	12,8	13,8					
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					
Пром.	Фрукт* (банан)	100	2,3	0	33,6	143,4																		
Пром. "	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7																		
9 день. Обед:																								
54-Юс-2020	Суп крестьянский	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,04	0,04	133,1	1	8	120,2	249	34	18	65	0,8	19,07	3,5					
54-11 г-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	0,5					
54-163-2020	Винегрет овощной	100	1,2	9	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	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4																		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024