

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ  
 имени Д.Никонова»  
 А.В.Овсянников  
 « 10 » \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»**  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого за прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Суп картофельный с рыбой	250	13,43	6,49	20,71	195,42	106
	Плов	200	22,73	23,29	35,18	295,1	265
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,0	77,21	
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>45,66</b>	<b>33,77</b>	<b>120,28</b>	<b>969,72</b>	
День 2 вторник	Обед						
	Огулец соленный порционно	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,9	2,8	19,0	117,0	101
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430	
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>850</b>	<b>32,02</b>	<b>28,3</b>	<b>115,37</b>	<b>845,99</b>	
День 3 среда	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречками	250	6,58	5,18	39,13	230,21	29
	Гуляш	100	14,88	17,16	3,07	226,23	79
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	40,88	241,45	260
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	309
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	402	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>810</b>	<b>49,01</b>	<b>28,46</b>	<b>159,28</b>	<b>1024,1</b>	
День 4 четверг	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
	Жаркое по-домашнему	210	19,84	22,17	20,74	362,26	259
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>740</b>	<b>29,86</b>	<b>29,99</b>	<b>97,78</b>	<b>784,01</b>	
День 5 пятница	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	142,0	99
	Котлета куриная	100	14,79	25,21	13,31	339,3	294
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Напиток клюквенный	200	0,13	0,45	24,74	99,84	
Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>33,82</b>	<b>36,06</b>	<b>137,67</b>	<b>1012,05</b>	

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед Щи их свежей капусты Бефстроганов Капша рисовая рассыпчатая Напиток витаминный Хлеб Итого за прием пищи	250	1,85	50,7	9,02	89,81	88
		100	15,58	22,49	5,12	296,55	250
		180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
		200	0	0	0	0	
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		630	27,85	79,21	98,91	823,02	
		250	2,45	6,34	16,72	137,49	91
День 7 вторник	Рассольник Ленинградский Котлета мясная Макаронные изделия отварные Соус томатный Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
		180	6,4	5,8	40,88	241,45	309
		20	0,24	0,97	1,28	14,99	348
		200	0,2	0	15,0	60,46	430
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		630	33,27	32,24	128,86	942,18	
		100	1,5	5,1	9,4	90,4	45
День 8 среда	Салат из белокачанной капусты Суп лапша домашняя с курой Жаркое по-домашнему Какао с молоком Хлеб Итого за прием пищи	250	5,17	9,1	1,46	108,59	100
		210	19,84	22,17	20,74	362,26	259
		200	3,75	3,01	24,42	141,0	382
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		840	36,36	39,88	96,16	891,71	
		250	2,41	2,85	20,51	117,51	101
		День 9 четверг	Суп картофельный с крупой Птица отварная Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб Итого за прием пищи	100	28,2	7,2	0,8
180	4,3			7,2	17,91	156,6	139
200	0			0	19,36	77,41	349
80	6,1			0,5	40,14	189,46	
630	41,01			17,75	98,72	722,98	
40	0,32			0,04	0,68	5,2	20
День 10 пятница	Отулет соленый порционно Борщ с капустой и картофелем Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи			250	2,02	5,77	12,65
		100	22,4	7,2	0	152,0	229
		180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
		200	0,2	0	10,0	60,46	430
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		870	34,86	19,84	128,59	696,02	