Управление образованием Тбилисский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» имени Волкова Ивана Михайловича «МБОУ «СОШ № 9»



ТИПОВОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

ЗАВТРАК - ОБЕД

Школа МБОУ "СОШ № "
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория
 12 лет и старше
 Утвердил: должность Директор
 фамилия
 дата
 1 9 2024

день

месяц

год

Недел День $N_{\underline{0}}$ Прием Раздел меню Вес блюда, г Калорийность Блюда Белки Жиры Углеводы Цена недели пищи рецептуры 59.7 Завтрак гор.блюдо Каша жидкая молочная из манной крупы 250 8.5 15.1 318.8 м181 50 5.8 14.9 143.5 Бутерброд с сыром и маслом 8.3 м3 булочное Кофейный напиток на молоке 200 3.2 м379 гор.напиток 2.7 16.0 100.6 Хлеб пшеничный хлеб 50 3.0 0.5 25.2 117.7 ПР фрукты Хлеб ржаной 30 69.0 ПР хлеб черн. 1.7 0.3 14.8 22.1 580 26.9 130.6 749.6 итого 100 0.8 0.1 1.9 10.0 м71 1 Обел закуска Овощи натуральные свежий огурец Щи из свежей капусты с картофелем 250 7.9 1.8 5.0 89.8 м88 1 блюдо 15.0 м268 Шницель мясной с маслом сливочным 100 22.0 13.0 312.0 2 блюдо 180 29.3 182.9 Каша вязкая (пшеничная) 4.8 5.1 м303 гарнир 5.6 Йогурт питьевой жирность 2,5% 200 5.0 22.0 156.0 ПР напиток хлеб бел. Хлеб пшеничный 70 4.8 0.6 35.1 163.7 ПР Хлеб ржаной хлеб черн. 40 2.2 0.2 19.6 91.2 ПР Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) м338 100 0.4 0.3 10.3 47.0 фрукты 1052.5 итого 1040 35.3 38.2 139.2 0 57.5 Итого за день: 1620 65.1 269.7 1802.2 Завтрак гор.блюдо Гуляш/макаронные изделия отварные 280 17.9 20.5 38.0 408.4 м246/м309 100 1.1 0.2 22.0 Овощи натуральные свежий помидор 3.8 м71 закуска гор.напиток хлеб Хлеб пшеничный 40 2.8 0.4 20.1 94.1 ПР фрукты хлеб черн. ПΡ Хлеб ржаной 30 1.7 0.3 14.8 69.0 200 0.3 0.0 39.4 160.0 м358 напиток Кисель из сока плодового натурального 650 23.8 21.4 753.5 итого 116.1 Обед закуска Овощи натуральные свежий помидор 100 1.1 0.2 3.8 22.0 м71

I			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9.9	11.5	34.4	179.9	м102	
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7.0	7.1	15.3	153.1	м232	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.7	5.8	23.2	164.7	м312	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.3	17.2	72.8	м388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2.5	0.2	22.1	102.6	ПР	
			сладкое	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.9	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338	
			итого		1075	32.1	28.4	179.8	1012.1		
1	2	Итог	о за день:		1725	55.9	49.9	295.9	1765.6		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	16.9	10.5	35.7	305.3	м291	
			закуска	Икра свекольная	100	2.4	0.1	22.9	185.3	ПР	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	м382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	20.1	94.1	ПР	
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР	
			итого		750	25.0	110	111 1	552.2		
			итого		570	27.9	14.9	111.1	772.3		0
1	3	Обед	закуска						772.3		0
1	3	Обед		Рассольник по-ленинградски с перловой	250	2.0	5.1	12.0	107.3	м96	0
1	3	Обед	закуска	Рассольник по-ленинградски с перловой Запеканка из творога (с молоком сгушенным)						м96 м223	0
1	3	Обед	закуска 1 блюдо		250	2.0	5.1	12.0	107.3		0
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо		250	2.0	5.1	12.0	107.3		0
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Запеканка из творога (с молоком сгушенным)	250 180	2.0 26.3	5.1	12.0 50.4	107.3 485.7	м223	0
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Запеканка из творога (с молоком сгушенным) Йогурт питьевой жирность 2,5%	250 180 200	2.0 26.3 5.6	5.1 19.9 5.0	12.0 50.4 22.0	107.3 485.7 156.0	м223 ПР	0
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Запеканка из творога (с молоком сгушенным) Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный	250 180 200 80	2.0 26.3 5.6 5.5	5.1 19.9 5.0 0.7	12.0 50.4 22.0 40.1	107.3 485.7 156.0 187.1	м223 ПР ПР	
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Запеканка из творога (с молоком сгушенным) Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 180 200 80 40	2.0 26.3 5.6 5.5 2.2	5.1 19.9 5.0 0.7 0.2	12.0 50.4 22.0 40.1 19.6	107.3 485.7 156.0 187.1 91.2	м223 ПР ПР ПР	
1	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Запеканка из творога (с молоком сгушенным) Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 180 200 80 40	2.0 26.3 5.6 5.5 2.2	5.1 19.9 5.0 0.7 0.2	12.0 50.4 22.0 40.1 19.6	107.3 485.7 156.0 187.1 91.2	м223 ПР ПР ПР	
1	3		закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. фрукты	Запеканка из творога (с молоком сгушенным) Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 180 200 80 40 100	2.0 26.3 5.6 5.5 2.2 0.4	5.1 19.9 5.0 0.7 0.2 0.4	12.0 50.4 22.0 40.1 19.6 9.8	107.3 485.7 156.0 187.1 91.2 47.0	м223 ПР ПР ПР	
			закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. фрукты итого	Запеканка из творога (с молоком сгушенным) Йогурт питьевой жирность 2,5% Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250 180 200 80 40 100	2.0 26.3 5.6 5.5 2.2 0.4	5.1 19.9 5.0 0.7 0.2 0.4 31.3	12.0 50.4 22.0 40.1 19.6 9.8	107.3 485.7 156.0 187.1 91.2 47.0	м223 ПР ПР ПР	

			гор.напиток	Чай с молоком	200	1.5	1.4	15.9	81.0	м378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.0	0.3	15.1	70.6	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м 338	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР	
			сладкое	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.9	ПР	
			итого		770	29.7	43.1	102.1	932.9		0
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	10.9	103.8	м110	
			2 блюдо	Мясо духовое	200	18.8	21.0	17.7	270.5	м258	
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР	
				Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	м379	
			1								
			итого		860	32.1	29.8	103.3	753.0		0
1	4	Итог	о за день:		1630	61.7	72.9	205.4	1685.8		0
	5	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов (из говядины) /каша вязкая (гречневая)	280	20.6	29.1	29.7	464.0	л423/м302	
1	5	эавтрак									
	3	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	2.7	7.2	14.5	133.8	ПР	
1	3	Завтрак	закуска гор.напиток	\ 1 /	100	2.7	7.2	14.5	133.8	ПР	
1	3	Завтрак	-	\ 1 /	30	2.7	7.2	14.5	133.8 70.6	ПР	
1	3	Завтрак	гор.напиток хлеб	Икра кабачковая Хлеб пшеничный							
1	3	Завтрак	гор.напиток хлеб	Икра кабачковая	30	2.0	0.3	15.1	70.6	ПР	
1	3	Завтрак	гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн.	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	30 100	2.0 0.4	0.3	15.1 9.8	70.6 47.0	ПР м338	
1	3	Зав трак	гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн.	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной	30 100 40	2.0 0.4 2.2	0.3 0.4 0.2	15.1 9.8 19.6	70.6 47.0 91.2	ПР м338 ПР	
1	3	Зав трак	гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн. напиток	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной Йогурт питьевой жирность 2,5%	30 100 40 200	2.0 0.4 2.2 5.6	0.3 0.4 0.2 5.0	15.1 9.8 19.6 22.0	70.6 47.0 91.2 156.0	ПР м338 ПР ПР	0
1	5	Обед	гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн. напиток сладкое	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной Йогурт питьевой жирность 2,5% Печенье Овощи натуральные свежий огурец	30 100 40 200 20 770 100	2.0 0.4 2.2 5.6 1.7 35.2 0.8	0.3 0.4 0.2 5.0 2.3 44.5 0.1	15.1 9.8 19.6 22.0 13.9	70.6 47.0 91.2 156.0 82.9 1045.5	ПР м338 ПР ПР	0
1			гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн. напиток сладкое итого	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной Йогурт питьевой жирность 2,5% Печенье Овощи натуральные свежий огурец Суп с макаронными изделиями и картофелем	30 100 40 200 20 770	2.0 0.4 2.2 5.6 1.7 35.2 0.8 2.6	0.3 0.4 0.2 5.0 2.3 44.5 0.1 2.8	15.1 9.8 19.6 22.0 13.9 124.6 1.9 15.7	70.6 47.0 91.2 156.0 82.9 1045.5 10.0 109.0	ПР м338 ПР ПР ПР М71 м112	0
1			гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн. напиток сладкое итого закуска	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной Йогурт питьевой жирность 2,5% Печенье Овощи натуральные свежий огурец	30 100 40 200 20 770 100	2.0 0.4 2.2 5.6 1.7 35.2 0.8	0.3 0.4 0.2 5.0 2.3 44.5 0.1	15.1 9.8 19.6 22.0 13.9 124.6 1.9	70.6 47.0 91.2 156.0 82.9 1045.5	ПР м338 ПР ПР ПР	0
1			гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн. напиток сладкое итого закуска Т блюдо	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной Йогурт питьевой жирность 2,5% Печенье Овощи натуральные свежий огурец Суп с макаронными изделиями и картофелем	30 100 40 200 20 770 100 250	2.0 0.4 2.2 5.6 1.7 35.2 0.8 2.6	0.3 0.4 0.2 5.0 2.3 44.5 0.1 2.8	15.1 9.8 19.6 22.0 13.9 124.6 1.9 15.7 0.4 27.2	70.6 47.0 91.2 156.0 82.9 1045.5 10.0 109.0	ПР м338 ПР ПР ПР М71 м112	0
1			гор.напиток хлеб фрукты хлеб черн. напиток сладкое итого закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	Икра кабачковая Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины) Хлеб ржаной Йогурт питьевой жирность 2,5% Печенье Овощи натуральные свежий огурец Суп с макаронными изделиями и картофелем Птица отварная	30 100 40 200 20 770 100 250 100	2.0 0.4 2.2 5.6 1.7 35.2 0.8 2.6 21.3	0.3 0.4 0.2 5.0 2.3 44.5 0.1 2.8 23.5	15.1 9.8 19.6 22.0 13.9 124.6 1.9 15.7 0.4	70.6 47.0 91.2 156.0 82.9 1045.5 10.0 109.0 298.0	ПР м338 ПР ПР ПР М71 м112 м288	0

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР			
			итого		940	35.9	42.5	122.6	1046.7		0		
1	5	Итог	о за день:		1710	71.1	87.0	247.2	2092.2		0		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром и маслом	150	17.9	29.4	2.6	347.5	м211			
			закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71			
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	м379			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.0	0.3	15.1	70.6	ПР			
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР			
			итого		620	26.8	33.2	66.8	678.9		0		
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71			
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	10.9	103.8	м110			
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	20.4	19.1	32.5	396.0	м244			
			гарнир										
			напиток	Сок фруктовый	200	0.8	0.3	24.8	104.0	ПР			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР			
			сладкое	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.9	ПР			
			итого		880	33.0	27.8	140.9	964.8		0		
2	1	Итог	о за день:		1500	59.8	60.9	207.6	1643.6		0		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	200	18.5	21.6	18.9	337.1	м259			
			закуска	Овощи натуральные свежий огурец	100	0.8	0.1	1.9	10.0	м71			
				гор.напиток	Чай с молоком	200	1.5	1.4	15.9	81.0	м378		
						хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.0	0.3	15.1	70.6	ПР
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР			
			итого		670	25.5	23.9	81.2	636.9		0		
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71			
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	4.4	5.3	16.5	148.3	л135			

			2 блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.8	4.9	3.8	105.0	м229	
			гарнир	Рис отварной	180	7.0	1.0	74.0	333.0	м304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.2	32.0	132.8	м349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР	
			итого		940	27.3	12.6	137.8	997.2		
2	2	Итог	о за день:		1610	52.8	36.5	219.0	1634.0		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29.2	22.1	56.0	540.0	м223	
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5.6	5.0	22.0	156.0	ПР	
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	20.1	94.1	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338	
			сладкое	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.9	ПР	
			итого		560	31.7	30.2	121.8	735.6		
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	100	2.4	0.1	22.9	185.3	ПР	
			1 блюдо	Россольник домашний	250	2.1	5.1	12.7	114.5	м95	
			2 блюдо	Рагу из птицы	180	15.7	19.1	27.9	345.6	м289	
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.2	68.0	м377	
			итого		850	27.9	25.2	138.4	991.7		
2	3	Итог	о за день:		1410	59.6	55.4	260.2	1727.3		0
	Ü										
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре	280	10.9	12.9	39.8	324.1	м232/м312	_
2		Завтрак	гор.блюдо закуска		280 100	10.9	0.2	39.8	324.1 22.0	м232/м312 м71	
2		Завтрак	-	соусе/картофельное пюре						<u> </u>	

			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР	
			напиток	Сок фруктовый	200	0.8	0.3	24.8	104.0	ПР	
			итого		650	17.1	13.9	103.0	611.9		
2	4	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	100	3.0	0.5	7.3	58.0	ПР	
			1 блюдо	Борщ	250	1.6	4.9	8.6	91.3	л109	
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	100	12.7	8.8	3.8	165.0	м261	
			гарнир	Каша вязкая (гречневая)	180	5.4	6.0	24.6	174.6	м304	
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0.3	0.1	39.4	160.0	м358	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338	
			итого		1040	30.5	21.7	148.4	952.0		0
2	4	Итог	о за день:		1690	47.6	35.5	251.4	1563.8		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом/капуста тушеная	280	10.8	14.1	26.3	272.4	м278/м321	
			закуска	Икра кабачковая	100	2.7	7.2	14.5	133.8	ПР	
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.0	0.3	15.1	70.6	ПР	
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР	
			сладкое	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.9	ПР	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	122.2	м349	
			напиток	Молоко в упаковке тетрапак	200	10.0	6.0	9.4	106.0	ПР	
			итого		870	30.1	30.2	130.8	879.1		
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные (капуста квашеная)	100	1.1	0.3	3.7	27.0	ПР	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2.0	2.7	12.1	85.8	м101	
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	100	14.0	15.4	8.3	227.3	м235	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3.0	18.8	14.7	243.4	м143	
			напиток	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	м382	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5.5	0.7	40.1	187.1	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР	

			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338	
			итого		1040	31.7	42.2	121.1	1005.2		
2	5	Итого за день:			1910	61.8	72.4	251.9	1884.2		0
		Среднее значение за период:		1623	59.8	58.2	247.3	1764.5		######	