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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 9»
_____ О.В.Некрылова

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

<u>ЗАВТРАК - ОБЕД</u>

п. Октябрьский

Школа МБОУ "СОШ № "

Утвердил: должность Директор

фамилия

дата 1 9 2024

день *месяц* *год*

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	8.5	15.1	59.7	318.8	м181	
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	5.8	8.3	14.9	143.5	м3	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	м379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.0	0.5	25.2	117.7	ПР	
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.0	ПР	
			итого		**580**	**22.1**	**26.9**	**130.6**	**749.6**		
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	100	0.8	0.1	1.9	10.0	м71	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5.0	7.9	89.8	м88	
			2 блюдо	Шницель мясной с маслом сливочным	100	15.0	22.0	13.0	312.0	м268	
			гарнир	Каша вязкая (пшеничная)	180	4.8	5.1	29.3	182.9	м303	
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5.6	5.0	22.0	156.0	ПР	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4.8	0.6	35.1	163.7	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.2	0.2	19.6	91.2	ПР	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	м338	
			итого		**1040**	**35.3**	**38.2**	**139.2**	**1052.5**		**0**
1	1	**Итого за день:**			**1620**	**57.5**	**65.1**	**269.7**	**1802.2**		**0**
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш/макаронные изделия отварные	280	17.9	20.5	38.0	408.4	м246/м309	
			закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71	
			гор.напиток								
			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	
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0.3	0.0	39.4	160.0	м358	
			итого		**650**	**23.8**	**21.4**	**116.1**	**753.5**		
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71	

			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	**Итого 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		**570**	**27.9**	**14.9**	**111.1**	**772.3**		**0**
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски с перловой	250	2.0	5.1	12.0	107.3	м96	
			2 блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26.3	19.9	50.4	485.7	м223	
			гарнир								
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5.6	5.0	22.0	156.0	ПР	
			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	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	м338	
			итого		**850**	**42.0**	**31.3**	**153.9**	**1074.3**		
1	3	**Итого за день:**			**1420**	**69.8**	**46.2**	**264.9**	**1846.6**		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель натуральный рубленный (из говодяны) /картофель отварной	280	18.8	38.1	20.5	502.2	л450/м310	
			закуска	Горошек зеленый консервированный	100	3.0	0.5	7.3	58.0	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	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	м379	
			итого		**860**	**32.1**	**29.8**	**103.3**	**753.0**		**0**
1	4	**Итого за день:**			**1630**	**61.7**	**72.9**	**205.4**	**1685.8**		**0**
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов (из говядины) /каша вязкая (гречневая)	280	20.6	29.1	29.7	464.0	л423/м302	
			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	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	
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5.6	5.0	22.0	156.0	ПР	
			сладкое	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.9	ПР	
			итого		**770**	**35.2**	**44.5**	**124.6**	**1045.5**		**0**
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	100	0.8	0.1	1.9	10.0	м71	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.6	2.8	15.7	109.0	м112	
			2 блюдо	Птица отварная	100	21.3	23.5	0.4	298.0	м288	
			гарнир	Картофель и овощи тушенные в соусе	180	3.9	15.1	27.2	259.2	м142	
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0.1	0.1	22.5	114.4	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	
			итого		**940**	**35.9**	**42.5**	**122.6**	**1046.7**		**0**
1	5	**Итого 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	**Итого 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	**Итого 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	**Итого за день:**			**1410**	**59.6**	**55.4**	**260.2**	**1727.3**		**0**
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе/картофельное пюре	280	10.9	12.9	39.8	324.1	м232/м312	
			закуска	Овощи натуральные свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	22.0	м71	
			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	
			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	**Итого 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**		######