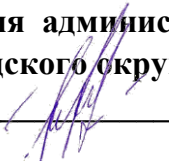


Утверждаю:  
Начальник  
управления образования администрации  
Новооскольского городского округа Белгородской области

---

 Н.Ткаченко  
"30" декабря 2021 года

**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся  
МБОУ "СОШ №1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой", МБОУ "СОШ №3", МБОУ "СОШ  
Новооскольского городского округа  
от 12 лет и старше**

**с 01 января 2022 года**

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак молочный</b>	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Яйцо отварное порционно	40	3,06	3,52	8,83	79,24	209
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	7,38	-	90,00	15
	Суп молочный геркулесовый	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,52</b>	<b>18,94</b>	<b>68,11</b>	<b>528,13</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*	60	0,94	3,61	5,27	57,42	* 49 ОП
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) (250/15)	250	6,22	3,99	21,73	147,71	102
	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	12,33	31,9	13,02	391	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,36	4,63	24,37	156,57	203
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>770,00</b>	<b>26,19</b>	<b>42,96</b>	<b>97,97</b>	<b>885,94</b>	
	<b>Итого за Обед (осенний период)</b>	<b>770,00</b>	<b>26,35</b>	<b>44,63</b>	<b>99,37</b>	<b>907,12</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1375,00</b>	<b>46,71</b>	<b>61,90</b>	<b>166,08</b>	<b>1414,07</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1375,00</b>	<b>46,87</b>	<b>63,57</b>	<b>167,48</b>	<b>1435,25</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак мясной</b>	Кукуруза консервированная	40	1,15	3,81	2,19	22,19	133
	Котлета "Свинная Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	12,33	31,90	13,02	391,00	268
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	304
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,30</b>	<b>45,36</b>	<b>100,94</b>	<b>890,30</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (250/15)	250	2,39	2,78	13,00	117,00	111
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	232
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,45	3,84	16,35	109,80	312
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>770,00</b>	<b>28,36</b>	<b>22,18</b>	<b>80,74</b>	<b>666,48</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1330,00</b>	<b>53,66</b>	<b>67,54</b>	<b>181,68</b>	<b>1556,78</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак молочный</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,94	59
	Повидло	20	0,10	0,00	14,30	57,60	
	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,76	222
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>97</b>	<b>637</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с огурцом*	60	0,65	3,62	2,26	44,34	* 29 ОП
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24
	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" (250/15)	250	2,43	3,12	12,01	85,84	82
	Плов с птицей	150	12,71	7,85	26,80	229,00	291
	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>700,00</b>	<b>18,11</b>	<b>15,21</b>	<b>88,62</b>	<b>562,78</b>	
	<b>Итого за Обед (осенний период)</b>	<b>700,00</b>	<b>18,19</b>	<b>15,19</b>	<b>88,70</b>	<b>564,70</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1220,00</b>	<b>40,68</b>	<b>32,78</b>	<b>185,86</b>	<b>1199,77</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1220,00</b>	<b>40,76</b>	<b>32,76</b>	<b>185,94</b>	<b>1201,69</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак мясной</b>	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	338
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	4,12	43,74	237,64	203
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,91</b>	<b>33,20</b>	<b>97,91</b>	<b>779,29</b>	
<b>Обед</b>	Зеленый горошек	40	1,23	1,42	2,29	27,04	131
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	15,32	19,00	9,93	514,71	266
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,45	3,84	16,35	109,80	312
	Сок фруктовый**	200	0,12	0,22	23,36	94	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>730,00</b>	<b>23,38</b>	<b>30,01</b>	<b>83,67</b>	<b>944,76</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1350,00</b>	<b>45,29</b>	<b>63,21</b>	<b>181,58</b>	<b>1724,05</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак молочный</b>	Зеленый горошек	40	1,23	1,42	2,29	27,04	131
	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	71
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	7,38	-	90,00	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,30	210
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за Завтрак (полноценный рацион питания)</b>	<b>665</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>59</b>	<b>651</b>	
	<b>Итого за Звтрак (осенний период)</b>	<b>655</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>59</b>	<b>668</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Котлета "Куриная"	80	12,24	23,52	12,37	310,40	295
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
	Сок фруктовый	200	0,12	0,22	23,36	94	345
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>720,00</b>	<b>19,63</b>	<b>32,41</b>	<b>79,44</b>	<b>697,61</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1385,00</b>	<b>51,15</b>	<b>64,61</b>	<b>138,21</b>	<b>1348,99</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1375,00</b>	<b>51,83</b>	<b>65,93</b>	<b>138,60</b>	<b>1365,33</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак молочный</b>	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	338
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	7,38	-	90,00	15
	Каша рисовая жидкая молочная	220	5,1	10,72	43,40	291,00	182
	Кофейный напиток на молоке	200	3,166	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>93</b>	<b>644</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с огурцом	60	0,65	3,62	2,26	44,34	* 29 ОП
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24
	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84
	Оладьи из печени	100	24,25	11,63	9,75	240,63	282
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,36	4,63	24,37	156,57	203
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>770</b>	<b>35,20</b>	<b>25,46</b>	<b>94,65</b>	<b>757,89</b>	
	<b>Итого за Обед (осенний период)</b>	<b>770</b>	<b>35,28</b>	<b>25,44</b>	<b>94,73</b>	<b>759,81</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1355</b>	<b>54,38</b>	<b>46,97</b>	<b>187,86</b>	<b>1401,98</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1355</b>	<b>54,46</b>	<b>46,95</b>	<b>187,94</b>	<b>1403,90</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак мясной</b>	Огурец консервированный	40	0,40	0,05	0,85	6,50	ПП
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,70	12,50	178,10	297/326
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	175
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПП
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПП
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>765</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>689</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,10	67
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,39	2,78	13,00	117,00	111
	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>690,00</b>	<b>27,38</b>	<b>25,34</b>	<b>64,66</b>	<b>626,55</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1455,00</b>	<b>52,59</b>	<b>48,62</b>	<b>158,59</b>	<b>1315,18</b>	



**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак молочный</b>	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	338
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	ПР
	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51	223
	Сок фруктовый**	200	0,12	0,22	23,36	94,00	389
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24,15</b>	<b>21,61</b>	<b>114,01</b>	<b>745,30</b>	
<b>Обед</b>	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*	60	0,94	3,61	5,27	57,42	* 49 ОП
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,55	20,84	127,90	108
	Жаркое по- домашнему	175	12,30	29,50	16,58	383,00	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>725</b>	<b>18,67</b>	<b>35,48</b>	<b>76,06</b>	<b>700,39</b>	
	<b>Итого за Обед (осенний период)</b>	<b>725</b>	<b>18,83</b>	<b>37,15</b>	<b>77,46</b>	<b>721,57</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1295</b>	<b>42,82</b>	<b>57,09</b>	<b>190,07</b>	<b>1445,69</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1295</b>	<b>42,98</b>	<b>58,76</b>	<b>191,47</b>	<b>1466,87</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Завтрак мясной</b>	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,30	12,30	96,70	* 198 ОП
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	71
	Тефтели "Детские" с соусом	105	13,49	16,19	17,18	264,10	279
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	4,12	43,74	237,64	203
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за Завтрак (полноценный рацион питания)</b>	<b>665</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>115</b>	<b>796</b>	
	<b>Итого за Звтрак (осенний период)</b>	<b>655</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>126</b>	<b>886</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,39	7,19	131,90	50
	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" (250/15)	250	2,44	6,41	11,11	111,89	88
	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	232
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	312
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>870,00</b>	<b>36,87</b>	<b>36,36</b>	<b>96,72</b>	<b>861,57</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1535,00</b>	<b>65,78</b>	<b>61,18</b>	<b>211,91</b>	<b>1657,23</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1525,00</b>	<b>67,65</b>	<b>65,44</b>	<b>223,08</b>	<b>1747,70</b>	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак молочный</b>	Икра кабачковая	50	0,80	3,15	3,70	45,40	ПР
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	7,38	-	90,00	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,30	210
	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>665</b>	<b>32,27</b>	<b>35,05</b>	<b>58,87</b>	<b>679,48</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с огурцом*	60	0,65	3,62	2,26	44,34	* 29 ОП
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24
	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) (250/15)	250	6,22	3,99	21,73	147,71	102
	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком (150/20)	150	12,96	12,48	72,58	454,00	401
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>700</b>	<b>22,25</b>	<b>20,61</b>	<b>131,47</b>	<b>798,55</b>	
	<b>Итого за Обед (осенний период)</b>	<b>700</b>	<b>22,33</b>	<b>20,59</b>	<b>131,55</b>	<b>800,47</b>	
	<b>Итого за день (полноценный рацион питания)</b>	<b>1365</b>	<b>54,52</b>	<b>55,66</b>	<b>190,34</b>	<b>1478,03</b>	
	<b>Итого за день (осенний период)</b>	<b>1365</b>	<b>54,60</b>	<b>55,64</b>	<b>190,42</b>	<b>1479,95</b>	
	<b>Средняя за 10 дней (полноценный рацион питания)</b>	<b>1366,50</b>	<b>50,76</b>	<b>55,96</b>	<b>179,22</b>	<b>1454,18</b>	
	<b>Средняя за 10 дней (осенний период)</b>	<b>1364,50</b>	<b>50,81</b>	<b>56,28</b>	<b>179,52</b>	<b>1458,99</b>	