

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ СОШ № 31  
О.А.Панова

01 " сентября 2022

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 31 (сезон осень-зима)

| № ТК            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда      | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------|
|                 |                                           |                       | Б                   | Ж    | У     |                                           |                  |
| Неделя 1 День 1 |                                           |                       |                     |      |       |                                           |                  |
| Завтрак         |                                           |                       |                     |      |       |                                           |                  |
| 3.8-100         | Горошек зеленый консервированный отварной | 100                   | 2,8                 | 4,2  | 5,5   | 71,0                                      | 4,1              |
| 8.1-200         | Омлет натуральный                         | 200                   | 17,9                | 25,4 | 3,6   | 316,2                                     | 0,5              |
| 5.1-200         | Чай с сахаром                             | 200                   | 0,2                 | 0,0  | 15,4  | 62,2                                      | 0,0              |
| 14.2-50         | Хлеб пшеничный                            | 50                    | 4,0                 | 0,6  | 24,4  | 121,4                                     | 0,0              |
| 14.1-35         | Хлеб ржано-пшеничный                      | 35                    | 2,8                 | 1,2  | 14,7  | 78,8                                      | 0,0              |
|                 | Пирожок промышленного производства        | 80                    | 6,0                 | 2,2  | 40,4  | 212,0                                     | 0,0              |
|                 | ИТОГО                                     | 580                   | 27,6                | 31,4 | 63,7  | 649,7                                     | 4,6              |
| Обед            |                                           |                       |                     |      |       |                                           |                  |
| 3.4-100         | Салат из соленых огурцов с луком          | 100                   | 0,8                 | 4,5  | 2,5   | 55,3                                      | 3,0              |
| 10.1-250        | Свекольник                                | 250                   | 2,3                 | 5,1  | 11,6  | 101,4                                     | 4,5              |
| 12.4-100        | Шницель мясной                            | 100                   | 14,9                | 12,4 | 19,7  | 250,7                                     | 0,1              |
| 13.5-180        | Рагу из овощей                            | 180                   | 2,8                 | 9,6  | 23,3  | 190,8                                     | 12,2             |
| 5.6-200         | Сок фруктовый                             | 200                   | 2,0                 | 0,2  | 3,8   | 24,9                                      | 8,0              |
| 14.2-55         | Хлеб пшеничный                            | 55                    | 4,4                 | 0,6  | 26,9  | 133,6                                     | 0,0              |
| 14.1-40         | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40                    | 3,2                 | 1,4  | 16,8  | 90,0                                      | 0,0              |
| 1.1-100         | Фрукты свежие (яблоки)                    | 100                   | 0,4                 | 0,4  | 10,4  | 45,0                                      | 10,0             |
|                 | ИТОГО                                     | 830                   | 30,3                | 33,9 | 104,5 | 846,7                                     | 27,9             |
| Полдник         |                                           |                       |                     |      |       |                                           |                  |
| 16.1-150        | Оладьи                                    | 150                   | 11,0                | 17,0 | 81,4  | 522,8                                     | 0,2              |
| 5.11-200        | Чай фруктовый                             | 200                   | 0,6                 | 0,0  | 10,3  | 61,8                                      | 0,0              |
|                 | ИТОГО                                     | 350                   | 11,6                | 17,0 | 91,7  | 584,6                                     | 0,3              |
|                 | ВСЕГО 1 день                              | 1760                  | 69,5                | 82,3 | 260,0 | 2080,9                                    | 32,7             |

| № ТК            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------|
|                 |                                      |                       | Б                   | Ж    | У    |                                           |                  |
| Неделя 1 День 2 |                                      |                       |                     |      |      |                                           |                  |
| Завтрак         |                                      |                       |                     |      |      |                                           |                  |
| 3.6-100         | Икра морковная                       | 100                   | 1,8                 | 7,5  | 7,0  | 103,3                                     | 2,5              |
| 12.13-260       | Плов из птицы                        | 260                   | 13,1                | 12,8 | 29,4 | 290,9                                     | 5,1              |





|          |                                             |             |             |             |              |               |             |
|----------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 16.3-150 | Шарлотка школьная                           | 150         | 7,4         | 11,7        | 61,1         | 378,8         | 5,1         |
| 8.2-1    | Яйцо отварное                               | 50          | 6,1         | 5,5         | 0,3          | 75,2          | 0,0         |
| 5.10-200 | Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (кефир) | 200         | 5,6         | 4,4         | 8,2          | 94,5          | 1,4         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                | <b>400</b>  | <b>19,1</b> | <b>21,6</b> | <b>69,6</b>  | <b>548,5</b>  | <b>6,5</b>  |
|          | <b>ВСЕГО 6 день</b>                         | <b>1830</b> | <b>69,4</b> | <b>73,1</b> | <b>321,5</b> | <b>2211,9</b> | <b>28,3</b> |

| № ТК            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|-------|---------------------------------------|------------------|
|                 |                                      |                       | Б                   | Ж    | У     |                                       |                  |
| Неделя 2 День 7 |                                      |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| Завтрак         |                                      |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| 3.2-100         | Салат из квашеной капусты с луком    | 100                   | 1,5                 | 9,0  | 3,3   | 111,5                                 | 14,5             |
| 12.6-260        | Рагу из птицы                        | 260                   | 19,5                | 17,2 | 22,3  | 322,4                                 | 9,4              |
| 5.2-200         | Чай с лимоном                        | 200                   | 0,3                 | 0,0  | 15,7  | 63,6                                  | 1,2              |
| 14.2-50         | Хлеб пшеничный                       | 50                    | 4,0                 | 0,6  | 24,4  | 121,4                                 | 0,0              |
| 14.1-35         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 35                    | 2,8                 | 1,2  | 14,7  | 78,8                                  | 0,0              |
|                 | ИТОГО                                | 560                   | 28,1                | 28,0 | 80,5  | 697,7                                 | 25,1             |
| Обед            |                                      |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| 2.2-100         | Овощи натуральные соленные (огурцы)  | 100                   | 0,8                 | 0,2  | 2,3   | 13,3                                  | 5,0              |
| 10.2-250        | Борщ с капустой и картофелем         | 250                   | 1,8                 | 3,9  | 7,8   | 73,8                                  | 5,5              |
| 12.14-100       | Тефтели мясные с рисом ("ёжики")     | 100                   | 11,3                | 15,3 | 12,2  | 231,8                                 | 0,1              |
| 13.5-180        | Рагу из овощей                       | 180                   | 2,8                 | 9,6  | 23,3  | 190,8                                 | 12,2             |
| 5.6-200         | Сок фруктовый                        | 200                   | 2,0                 | 0,2  | 3,8   | 24,9                                  | 8,0              |
| 14.2-55         | Хлеб пшеничный                       | 55                    | 4,4                 | 0,6  | 26,9  | 133,6                                 | 0,0              |
| 14.1-40         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40                    | 3,2                 | 1,4  | 16,8  | 90,0                                  | 0,0              |
|                 | ИТОГО                                | 830                   | 26,3                | 31,2 | 93,0  | 758,2                                 | 30,8             |
| Полдник         |                                      |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| 16.1-150        | Оладьи                               | 150                   | 11,0                | 17,0 | 81,4  | 522,8                                 | 0,2              |
| 5.4-200         | Кофейный напиток с молоком           | 200                   | 2,8                 | 0,0  | 19,8  | 90,6                                  | 1,0              |
|                 | ИТОГО                                | 350                   | 13,8                | 17,0 | 101,2 | 613,4                                 | 1,2              |
|                 | ВСЕГО 7 день                         | 1740                  | 68,2                | 76,2 | 274,7 | 2069,2                                | 57,1             |

| № ТК            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|-----------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|-------|---------------------------------------|------------------|
|                 |                                              |                       | Б                   | Ж    | У     |                                       |                  |
| Неделя 2 День 8 |                                              |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| Завтрак         |                                              |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| 3.6-100         | Икра морковная                               | 100                   | 1,8                 | 7,5  | 7,0   | 103,3                                 | 2,5              |
| 12.5-260        | Плов с мясом                                 | 260                   | 25,4                | 22,1 | 32,1  | 428,6                                 | 0,5              |
| 5.3-200         | Какао с молоком                              | 200                   | 2,5                 | 0,4  | 26,0  | 118,3                                 | 0,7              |
| 18.1-25         | Кондитерское изделие (печенье сахарное)      | 25                    | 1,6                 | 3,3  | 17,2  | 106,2                                 | 0,0              |
| 14.2-50         | Хлеб пшеничный                               | 50                    | 4,0                 | 0,6  | 24,4  | 121,4                                 | 0,0              |
| 14.1-35         | Хлеб ржано-пшеничный                         | 35                    | 2,8                 | 1,2  | 14,7  | 78,8                                  | 0,0              |
|                 |                                              |                       |                     |      |       |                                       |                  |
|                 | ИТОГО                                        | 560                   | 38,1                | 35,1 | 121,4 | 956,5                                 | 3,7              |
| Обед            |                                              |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| 3.10-100        | Салат из свеклы с солеными огурцами          | 100                   | 1,2                 | 9,1  | 4,7   | 105,2                                 | 4,5              |
| 10.9-250        | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 250                   | 3,0                 | 3,4  | 7,4   | 72,1                                  | 4,6              |
| 12.4-100        | Биточек мясной                               | 100                   | 14,9                | 12,4 | 19,7  | 250,7                                 | 0,1              |
| 13.4-180        | Капуста тушеная                              | 180                   | 4,7                 | 6,0  | 12,6  | 132,6                                 | 31,8             |
| 5.5-200         | Напиток из шиповника                         | 200                   | 0,7                 | 0,0  | 23,1  | 94,9                                  | 60,0             |
| 14.2-55         | Хлеб пшеничный                               | 55                    | 4,4                 | 0,6  | 26,9  | 133,6                                 | 0,0              |
| 14.1-40         | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40                    | 3,2                 | 1,4  | 16,8  | 90,0                                  | 0,0              |
| 1.1-100         | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100                   | 0,4                 | 0,4  | 10,4  | 45,0                                  | 10,0             |
|                 | ИТОГО                                        | 830                   | 32,4                | 33,3 | 121,5 | 924,0                                 | 111,1            |
| Полдник         |                                              |                       |                     |      |       |                                       |                  |
| 9.1-120         | Пудинг творожный запеченный                  | 120                   | 16,7                | 4,2  | 31,6  | 231,7                                 | 0,2              |
| 11.2-30         | Молоко сгущенное                             | 30                    | 2,1                 | 2,5  | 16,6  | 96,0                                  | 0,3              |
| 5.10-200        | Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2,5% (снежок) | 200                   | 5,6                 | 4,4  | 8,2   | 94,5                                  | 1,4              |
|                 | ИТОГО                                        | 350                   | 24,4                | 11,1 | 56,4  | 422,2                                 | 1,9              |

|                 |                                             |                       |                     |      |       |                                           |                   |
|-----------------|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|-------|-------------------------------------------|-------------------|
|                 | ВСЕГО 8 день                                | 1740                  | 95,0                | 79,6 | 299,3 | 2302,8                                    | 116,7             |
| № ТК            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда        | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамины<br>С, мг |
|                 |                                             |                       | Б                   | Ж    | У     |                                           |                   |
| Неделя 2 День 9 |                                             |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| Завтрак         |                                             |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| 3.6-100         | Икра свекольная                             | 100                   | 1.8                 | 7,5  | 7,0   | 103.3                                     | 2.5               |
| 12.11-100       | Рыба, запеченная под молочным соусом        | 100                   | 9.2                 | 8.8  | 12.0  | 164.5                                     | 3.9               |
| 13.3-180        | Картофельное пюре                           | 180                   | 2.4                 | 6.0  | 25.2  | 164.6                                     | 6.2               |
| 5.11-200        | Чай фруктовый                               | 200                   | 0.6                 | 0.0  | 10.3  | 61.8                                      | 0.0               |
| 14.2-50         | Хлеб пшеничный                              | 50                    | 4.0                 | 0.6  | 24.4  | 121.4                                     | 0.0               |
| 14.1-35         | Хлеб ржано-пшеничный                        | 35                    | 2.8                 | 1.2  | 14.7  | 78.8                                      | 0.0               |
|                 | ИТОГО                                       | 580                   | 20,8                | 24,1 | 93,7  | 694,4                                     | 12,7              |
| Обед            |                                             |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| 3.4-100         | Салат из соленых огурцов с луком            | 100                   | 0.8                 | 4.5  | 2.5   | 55.3                                      | 3.0               |
| 10.7-250        | Суп картофельный с бобовыми (горох)         | 250                   | 5.8                 | 4.1  | 15.8  | 123.6                                     | 3.1               |
| 12.10-100       | Курица в соусе с томатом                    | 100                   | 21,5                | 17.4 | 1.9   | 250.8                                     | 1.9               |
| 13.2-180        | Макаронные изделия отварные                 | 180                   | 6.6                 | 6.4  | 37.6  | 225.5                                     | 0.0               |
| 5.6-200         | Сок фруктовый                               | 200                   | 2.0                 | 0.2  | 3.8   | 24.9                                      | 8.0               |
| 14.2-55         | Хлеб пшеничный                              | 55                    | 4.4                 | 0.6  | 26.9  | 133.6                                     | 0.0               |
| 14.1-40         | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40                    | 3.2                 | 1.4  | 16.8  | 90.0                                      | 0.0               |
|                 | ИТОГО                                       | 830                   | 44,3                | 34,6 | 105,1 | 903,7                                     | 16,0              |
| Полдник         |                                             |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| 7.3-200         | Каша рисовая молочная жидкая                | 200                   | 5.1                 | 4.5  | 29.1  | 176.1                                     | 1.2               |
| 18.1-50         | Кондитерское изделие (печенье сахарное)     | 50                    | 3.2                 | 6.6  | 34.4  | 212.4                                     | 0.0               |
| 5.10-200        | Кисломолочный продукт с м.д.ж. 2.5% (кефир) | 200                   | 5.6                 | 4.4  | 8.2   | 94.5                                      | 1.4               |
| 14.2-55         | Хлеб пшеничный                              | 55                    | 4.4                 | 0.6  | 26.9  | 133.6                                     | 0.0               |
|                 | ИТОГО                                       | 450                   | 18,3                | 16,1 | 98,6  | 616,6                                     | 2,6               |
|                 | ВСЕГО 9 день                                | 1860                  | 83,4                | 74,8 | 297,4 | 2214,7                                    | 31,3              |

| № ТК             | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамины<br>С, мг |
|------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|-------|-------------------------------------------|-------------------|
|                  |                                      |                       | Б                   | Ж    | У     |                                           |                   |
| Неделя 2 День 10 |                                      |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| Завтрак          |                                      |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| 17.1-50          | Сыр порционный                       | 50                    | 12,0                | 15,0 | 0,1   | 185,8                                     | 0,3               |
| 9.2-200          | Запеканка из творога                 | 200                   | 35,2                | 8,1  | 62,7  | 464,7                                     | 0,4               |
| 11.2-30          | Молоко сгущенное                     | 30                    | 2,1                 | 2,5  | 16,6  | 96,0                                      | 0,3               |
| 5.4-200          | Кофейный напиток с молоком           | 200                   | 2,8                 | 0,0  | 19,8  | 90,6                                      | 1,0               |
| 14.2-50          | Хлеб пшеничный                       | 50                    | 4,0                 | 0,6  | 24,4  |                                           | 0,0               |
| 14.1-35          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 35                    | 2,8                 | 1,2  | 14,7  | 78,8                                      | 0,0               |
| 1.1-100          | Фрукты свежие (яблоки)               | 100                   | 0,4                 | 0,4  | 10,4  | 45,0                                      | 10,0              |
|                  | ИТОГО                                | 580                   | 59,3                | 27,9 | 148,7 | 960,7                                     | 12,0              |
| Обед             |                                      |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| 3.7-100          | Икра кабачковая консервированная     | 100                   | 1,3                 | 7,0  | 7,3   | 97,0                                      | 2,3               |
| 10.3-250         | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250                   | 2,1                 | 5,8  | 7,3   | 88,3                                      | 8,3               |
| 12.7-150         | Печень говяжья по-строгановски       | 100/50                | 20,9                | 19,3 | 6,7   | 341,2                                     | 13,9              |
| 13.6-180         | Каша гречневая рассыпчатая           | 180                   | 2,3                 | 8,3  | 46,2  | 269,8                                     | 0,0               |
| 5.8-200          | Компот из смеси сухофруктов          | 200                   | 0,5                 | 0,0  | 27,3  | 111,7                                     | 0,1               |
| 14.2-55          | Хлеб пшеничный                       | 55                    | 4,4                 | 0,6  | 26,9  | 133,6                                     | 0,0               |
| 14.1-40          | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40                    | 3,2                 | 1,4  | 16,8  | 90,0                                      | 0,0               |
|                  | ИТОГО                                | 880                   | 34,7                | 42,3 | 138,5 | 1131,5                                    | 24,6              |
| Полдник          |                                      |                       |                     |      |       |                                           |                   |
| 9.3-120          | Сырники из творога                   | 120                   | 19,5                | 4,1  | 28,5  | 229,7                                     | 0,5               |
| 11.2-30          | Молоко сгущенное                     | 30                    | 2,1                 | 2,5  | 16,6  | 96,0                                      | 0,3               |
| 5.6-200          | Сок фруктовый                        | 200                   | 2,0                 | 0,2  | 3,8   | 24,9                                      | 8,0               |
|                  | ИТОГО                                | 350                   | 23,6                | 6,8  | 48,9  | 350,6                                     | 8,8               |
|                  | ВСЕГО 10 день                        | 1810                  | 117,5               | 77,0 | 336,1 | 2442,9                                    | 45,3              |

|  |                   |       |        |        |        |         |       |
|--|-------------------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|
|  | ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ | 8980  | 433,4  | 380,8  | 1528,9 | 11241,5 | 278,8 |
|  | ВСЕГО за 10 дней  | 17840 | 804,9  | 745,3  | 2976,4 | 21881,5 | 546,0 |
|  | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ  | 1784  | 80,492 | 74,529 | 297,64 | 2188,2  | 54,6  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522367

Владелец Панова Ольга Александровна

Действителен с 09.12.2022 по 09.12.2023