

"Согласовано"  
 Директор ФГКОУ (СОШ) №178  
 Лаврентьева А.Н.  
 " " \_\_\_\_\_ 2022г.

"Утверждено"  
 Заместитель генерального директора  
 АО "Военторг-Восток"  
 Ануфриенко Р.Г.  
 " " \_\_\_\_\_ 2022г.



**Меню приготавливаемых блюд**  
 ФГКОУ (СОШ) №178 на 2022-2023 учебный год  
 Возрастная категория 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная (с маслом сливочным)	200/10г	5,03	10,32	32,04	368	182	
	Масло сливочное 72,5% м/ж	10 г	0,1	2,25	0,14	66,24	б/н	
	Какао с молоком	200 мл	3,78	0,67	26	125,11	382	
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	б/н	
	Фрукты свежие (яблоко)	100 г	1,5	0,5	21	94,5	338	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,57</b>	<b>14,14</b>	<b>98,5</b>	<b>747,37</b>		
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов с растительным маслом	80г	3,6	7,4	3,7	85	24	
	Суп крестьянский с рисовой крупой на мясном бульоне	250/4 г	8,85	6,9	23,24	240	82	
	Тефтели мясные с соусом, сметанным с томатом	100/50	10,5	15	18	258	278/331	
	Картофельное пюре	180	4,5	7,56	26,46	190,8	312	
	Сок фруктовый (вишня)	200 мл	-	-	24	96	389	
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,95</b>	<b>33,38</b>	<b>111,35</b>	<b>920</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>45,52</b>	<b>47,52</b>	<b>209,85</b>	<b>1667,37</b>		
<b>День 2</b>								
Завтрак	Омлет натуральный на пару	200г	19,2	30,8	3,8	712,8	215	
	Масло сливочное	10 г	0,1	7,2	0,13	65,72	б/н	
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376	
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	б/н	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,49</b>	<b>38,9</b>	<b>53,72</b>	<b>1006,54</b>		
Обед	Салат из редиса	80г	1,6	4,4	1,7	52,74	30	
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/5	8,3	7,4	16,3	230,05	98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Щицель из говядины (с соусом сметаным)	100/50	26,6	11,47	2,63	214,5	244
	Каша рассыпчатая гречневая (с сливочным маслом)	180/10	5,81	9,69	30,86	236,8	280
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н
<b>Итого за обед</b>			<b>50,94</b>	<b>34,92</b>	<b>107,12</b>	<b>1008,09</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,43</b>	<b>73,82</b>	<b>160,84</b>	<b>2014,63</b>	
<b>День 3</b>							
	Каша манная (с маслом сливочным)	200/10	6,05	14,65	30,68	270,8	181
	Пицца с колбасой (школьная)	100 г	9,89	16,25	28,3	299	413
Завтрак	Фрукты свежие (мандарины), (апельсины)	100	1,28	0,128	11,5	54	338
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
	Плоды свежие (мандарины)	100 г	0,96	0,21	8,68	40,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,71</b>	<b>31,238</b>	<b>88,63</b>	<b>704,3</b>	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80г	1,12	10,72	4,64	116,8	46
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	14,5	13,35	12,5	205	104
	Плов из птицы	250	22,5	17	42,25	410	313
Обед	Напиток апельсиновый	200 мл	6	0	82	308	699
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н
<b>Итого за обед</b>			<b>52,22</b>	<b>43,03</b>	<b>187,55</b>	<b>1273,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,93</b>	<b>74,268</b>	<b>276,18</b>	<b>1978,1</b>	
<b>День 4</b>							
	Макаронны отварные с сыром (цветные)	200	22,87	22,83	55,5	523,88	204
Завтрак	Колбаски детские (сосиски) отварные	60 г	6,6	14,34	0,96	159,6	243
	Чай с сахаром	200 мл	0,08	0	26,26	105,4	387
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	б/н
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,44</b>	<b>29,3</b>	<b>71,45</b>	<b>628,82</b>	
	Винегрет овощной	80/5	1,53	3,15	7,48	63,75	67
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	10,14	9,93	24,75	242,93	б/н
	Гуляш из отварной говядины	100	30,52	25,17	26,5	390,65	95
Обед	Картофельное пюре	180	4,53	11,68	26,5	228,2	312
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед			55,35	51,89	140,86	1199,53	
Итого за день			74,79	81,19	212,31	1828,35	
День 5							
Завтрак	Сырники из творога 3,5% жирности со стуженным молоком	200/20	38,64	8,9	47,6	430	219
	Фрукты свежие (бананы)	100 г	0,4	0,4	9,8	32	338
	Масло сливочное	10 г	0,1	7,2	0,13	65,72	б/н
	Какао с молоком	200 мл	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	б/н
Итого за завтрак			30,64	27,87	91,95	729,95	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	80г	26	16	2,87	248	53
	Суп гороховый с гречками	250/20	7,6	12,4	17,2	144,4	102
	Филе минтая жаренное с маслом сливочным	100г	14,75	15,32	3,96	190,8	230
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	12,11	9,51	142,1	694	171
	Компот из смеси сухофруктов (чернослив, курага, изюм)	200 мл	2,19	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н
			70,75	55,28	244,29	1644	
	Итого за обед		101,39	83,15	336,24	2373,95	
	Итого за день						
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная (с маслом сливочным)	200/10	6,05	14,65	30,68	270,8	181
	Джем клубничный	20 г	0	0	13	54,4	б/н
	Фрукты свежие (яблоко)	100 г	1,5	0,2	21,8	95	338
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	б/н
Итого за завтрак			10	9,1	88,81	476,9	
Обед	Салат из моркови с сахаром	80г	1,04	0,08	20,48	85,3	62
	Суп-лапша домашняя (с мясом птицы)	250	12,75	10,25	7,75	172,5	113
	Биточки запеченные под сметанным соусом с рисом	250	37,3	47,5	1,5	5,99	272
	Сок фруктовый (яблочный)	200 мл	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
Итого за обед			60,19	59,79	96,09	582,59	
Итого за день			70,19	68,89	184,9	1059,49	
День 7							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром (цветные)	200	22,87	22,83	55,5	523,88	204
	Колбаски детские (сосиски) отварные	60 г	6,6	14,34	0,96	159,6	243
	Напиток из варенья (черносмородиновое)	200 мл	0,12	0,02	26,6	107	387
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	б/н
<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,75</b>	<b>37,59</b>	<b>102,38</b>	<b>884</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,9	4,8	2,9	137,94	27
	Суп картофельный с крупой рисовой (на мясном бульоне)	250/4	3,4	3,5	23,89	68,6	101
	Котлета рыбная (с маслом сливочным)	100/5	13,22	8,72	1,34	136,4	234
	Картофельное пюре	180	4,53	11,68	26,5	228,2	312
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>19,07</b>	<b>22,16</b>	<b>81,59</b>	<b>607</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,55</b>	<b>51,5</b>	<b>153,38</b>	<b>1237,4</b>		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Блины (с малиновым вареньем)	200/20	23,3	23,43	71,41	583,28	396
	Яйца вареные	40 г	5,08	4,6	0,28	63	209
	Фрукты свежие (мандарины), (апельсины)	100 г	1,28	0,128	11,5	54	338
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,19</b>	<b>28,158</b>	<b>92,66</b>	<b>740,28</b>		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80г	1,8	3,8	14,2	98,5	39
	Суп вермешелевый на курином бульоне	250	1,9	4	10,4	93,6	111
	Плов из птицы	250	22,5	17	42,25	410	313
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>34,83</b>	<b>26,76</b>	<b>122,48</b>	<b>876,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>65,02</b>	<b>54,918</b>	<b>215,14</b>	<b>1616,38</b>		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная (с маслом сливочным)	200/10	5,03	10,32	32,04	231,4	182
	Колбаска детская запеченная в тесте	100 г	12	17,9	21,7	285	420
	Чай с сахаром	200 мл	0,53	0	9,47	40	376
<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,56</b>	<b>28,22</b>	<b>63,21</b>	<b>556,4</b>		



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свежих огурцов	809	1,78	5,23	43,17	182,88	20
	Борщ на мясном бульоне (со сметаной)	250/5	2,9	4,7	22,7	226,9	81
Обед	Биточки рыбные (с соусом сметанным)	100/50	13,2	9,02	10,38	130,58	234
	Картофель запеченный	180	3,6	5,04	28,26	172,8	128
	Напиток лимонный	200 мл	0,1	0	24,2	93	699
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	6/н
<b>Итого за обед</b>			<b>27,9</b>	<b>20,72</b>	<b>131,7</b>	<b>857,28</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,46</b>	<b>48,94</b>	<b>194,91</b>	<b>1413,68</b>	
<b>День 10</b>							
	Омлет с сыром и помидорами	200	29,67	53,52	5,79	621,6	211
	Фрукты свежие (банан)	100 г	0,4	0,4	9,8	32	338
	Масло сливочное	10 г	0,1	7,2	0,13	65,72	6/н
	Какао с молоком	200 мл	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40 г	3,16	0,4	19,32	93,52	6/н
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,34</b>	<b>33,57</b>	<b>57,8</b>	<b>663,85</b>	
	Винегрет овощной	80г	1,44	2,96	7,04	60	67
	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250г	11,55	3,2	13,2	122	6/н
	Плов из отварной говядины	250г	14,99	18,21	45,85	352,5	267/331
Обед	Сок фруктовый (абрикосовый)	200 мл	0,2	0	25,4	105,6	389
	Хлеб пшеничный	60г	4,86	0,6	29,28	145,2	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40г	3,24	1,36	16,88	88,8	6/н
<b>Итого за обед</b>			<b>36,28</b>	<b>26,33</b>	<b>137,65</b>	<b>874,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,62</b>	<b>59,9</b>	<b>195,45</b>	<b>1537,95</b>	
Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							

ВРИО руководителя аналитического отдела АО "Военторг-Восток"  
  
 Федорова Н.Л.

Новак О.А.