СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СШ №23 им. А.П. Антонова»
_____ Кузьменко Л.А.
« 31 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Мамхег»
_____ Куижева Г.Х.
«31» августа 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Школьного (завтрака, обеда, полдника)

Для детей 12 лет и старше

Майкоп- 2021 г

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА

1 неделя 2021-2022 учебный год

возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Молочный суп с макаронными изделиями	200	3,4	3,81	16,56	114,2	120
	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,41	25,03	117	-
	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	23,6	100	338
	Итого:	600	17,64	20,22	92,33	620	-
Вторник	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	210 (200/10)	9,20	12,40	45,10	329,00	173
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Сыр адыгейский порционный	30	5,7	4,8	0,45	67,8	-
	Чай с сахаром	215 (200/15)	0,1	0	15	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	590	17,35	17,59	90,23	588,36	-
Среда	Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными "Геркулес")	200	4,06	4,46	14,74	115,4	121
	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,41	25,03	117	-
	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,06	135,72	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	23,6	100	338
	Итого:	580	17,92	20,55	87,83	606,12	-
Четверг	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	210 (200/10)	6,10	12,10	35,00	273	175
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Сыр адыгейский порционный	30	5,7	4,8	0,45	67,8	-
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52	338
	Итого:	575	17,91	20,49	91,87	623,16	-
Пятница	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	190 (180/10)	7,75	11,08	42,4	300	173
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,33	14,64	68,20	-
	Сыр адыгейский порционный	30	5,7	4,8	0,45	67,8	-
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	550	19,28	19,41	96,83	638,8	-
	Итого за 5 дней	2895	90,1	98,26	459,09	3076,44	-
	Среднее значение за 5 дней	579	18,02	19,652	91,818	615,288	

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА

2 неделя 2021-2022 учебный год

возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	210 (200/10)	7,4	11,5	38,39	279,58	182
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,33	14,64	68,20	-
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	580	18,33	19,63	92,67	613,58	-
Вторник	Запеканка из тыквы (со сметанным соусом)	175 (150/25)	7,02	9,70	34,77	254,28	166/330
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,33	14,64	68,20	-
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Сыр адыгейский порционный	30	5,7	4,8	0,45	67,8	-
	Чай с сахаром и лимоном	222 (200/15/7)	0,2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	597	20,09	19,43	78,76	570,28	-
Среда	Суп молочный с крупой (с перловой)	200	4,22	3,91	18,32	125,2	121
	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,41	25,03	117	-
	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр адыгейский порционный	30	5,7	4,8	0,45	67,8	-
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Итого:	590	17,96	20,52	83,24	587,8	-
Четверг	Лапшевик с творогом (с маслом)	210 (200/10)	16,97	13,13	48,80	381	208
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,33	14,64	68,20	-
	Масло (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с сахаром	215 (200/15)	0,1	0	15	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	12,60	52	338
	Итого:	565	19,24	21,66	91,14	636,2	-
Пятница	Каша из тыквы (с маслом)	185 (175/10)	3,87	12,05	29,42	242,13	137
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,33	14,64	68,20	-
	Сыр адыгейский порционный	30	5,7	4,8	0,45	67,8	-
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	215 (200/15)	0,1	0	15	60	376
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	23,6	100	338
	Итого:	600	17,94	21,78	83,41	601,13	-
	Итого за 5 дней	2932	93,56	103,02	429,22	3008,99	-
	Среднее значение за 5 дней	586,4	18,71	20,604	85,844	601,798	

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

1 неделя 2021-2022 учебный год

возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104	52
	Суп с крупой (пшеничной) и томатом	200	2,5	4,12	15,92	110,8	116
	Печень (говяжья) по-строгановски	100 (50/50)	13,6	10,5	3,8	164	255/332
	Макаронные изделия отварные с маслом	185 (175/10)	6,31	8,38	42,71	271,88	203
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	200	0,32	0	28,6	115,6	342
	Итого:	825	27,03	29,33	122,05	859,88	-
Вторник	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	73
	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	250	5,18	5,35	23,6	163,25	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	80 (75/5)	17,52	15,05	1,33	210,75	288
	Картофель отварной	175	3,5	4	25,02	165,55	310
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Кисель из яблок сущеных	200	0,40	0,00	39,36	159,00	354
	Итого:	840	29,95	29,59	114,89	861,11	-
Среда	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	67
	Суп картофельный с бобовыми (с чечевицей)	200	5,5	4,26	20,86	143,8	102
	Шницель (рыбный (из минтая) натуральный (с маслом)	105 (100/5)	15,55	15,5	7,95	232,5	235*
	Каша рассыпчатая (из пшена с маслом)	160 (150/10)	6,8	10,2	41,3	284	171
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	349
	Итого:	800	31,28	32,95	117,61	890,46	-
Четверг	Икра морковная	75	1,58	5,10	10,35	93,75	75
	Суп-лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,40	113,75	113/114
	Шницель натуральный рубленый (из говядины с маслом)	105 (100/5)	17,18	16,63	10,17	259,5	267*
	Картофель в молоке	150	3,75	4,05	21,69	138,15	311
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,6	-
	Кисель из яблок сущеных	200	0,40	0,00	39,36	159,00	354
	Итого:	820	28,19	31,66	114,99	857,75	-
Пятница	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71	20
	Суп с крупой (овсяной)	250	2,88	6,33	18,75	143,5	115
	Курица тушенная в соусе (сметанном)	100 (50/50)	13,3	17,1	3,4	221	290/330
	Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,8	202
	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,41	25,03	117	-
	Компот из яблок сушеных	180	0,34	0,00	28,26	114,41	348
	Итого:	860	27,58	30,56	122,76	875,71	-
	Итого за 5 дней	4145	144,03	154,09	592,3	4344,91	-
	Среднее значение за 5 дней	829	28,81	30,818	118,46	868,982	

Примечание: 235 Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267* -Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) - используется котлетное мясо.*

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

2 неделя 2021-2022 учебный год

возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	75
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,33	141,5	84
	Гуляш из отварной говядины	100 (50/50)	15,1	6,4	3,3	131	246*
	Каша рассыпчатая (перловая с маслом)	185 (175/10)	5,35	8,9	42,68	272,17	171
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	180	0,29	0	25,74	104,04	342
	Итого:	850	28,59	27,59	124,53	860,27	-
Вторник	Салат из моркови с яблоками	125	1,38	0,25	15,13	68,75	59
	Суп с бобовыми (с фасолью)	200	5,80	4,34	18,18	135	119
	Рыба (скумбрия), припущенная в молоке	100	15,6	18,53	1,73	236	228
	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,76	176,8	312
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,6	-
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80	388
	Итого:	865	30,32	30,25	115,08	853,95	-
Среда	Салат из свежих помидоров(с луком зеленым)	100	1,1	6,1	6,9	87	23
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	80 (75/5)	17,52	15,05	1,33	210,75	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	155 (150/5)	5,38	4,25	36,58	206,25	203
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80	388
	Итого:	820	31,71	31,14	121	891,11	-
Четверг	Салат из белокачанной капусты (с луком зеленым)	125	1,75	5,75	12,25	86,00	45
	Суп картофельный с клецками	250	5,15	6,28	29	193,5	108/109
	Хек, припущенный в масле	80 (75/5)	13,33	5,9	0	105,75	227
	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы) с маслом	160 (150/10)	6,8	10,2	41,3	284	171
	Хлеб ржаной	35	1,95	0,39	17,08	79,56	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	200	0,32	0	28,6	115,6	342
	Итого:	850	29,3	28,52	128,23	864,41	-
Пятница	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,3	5	13,6	105	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,5	103
	Кнели из курс рисом (с маслом)	105 (100/5)	16,68	16,6	8,18	248,75	301*
	Картофель в молоке	150	3,75	4,05	21,69	138,15	311
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	200	0,32	0	28,6	115,6	342
	Итого:	845	27,4	28,76	116,32	833,6	-
	Итого за 5 дней	4230	147,32	146,26	605,16	4303,34	-
	Среднее значение за 5 дней	846	29,464	29,252	121,032	860,668	

Примечание: 246 Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301* - Кнели из кур с рисом(с маслом) - используется филе.*

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

1 неделя 2021-2022 учебный год

возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	385
	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	350	10	9,7	50,7	330	-
Вторник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	385
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	350	10,2	9,2	49,6	322	-
Среда	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	385
	Булочка российская	60	4,30	5,10	36,40	209,00	430/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	360	10,5	11,7	58,9	383	-
Четверг	Кефир (2,5%)	200	5,8	5	8	110	386
	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,3	32,7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	360	10,4	11,3	53,3	366	-
Пятница	Кефир (2,5%)	200	5,8	5	8	110	386
	Ватрушка (с творогом)	36	4,20	5,20	13,10	116,00	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	23,6	100	338
	Итого:	336	11,5	10,2	44,7	326	-
	Итого за 5 дней	1756	52,6	52,1	257,2	1727	-
	Среднее значение за 5 дней	351,2	10,52	10,42	51,44	345,4	

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПОЛДНИКА

2 неделя 2021-2022 учебный год

возраст 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	385
	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	350	10	9,7	50,7	330	-
Вторник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	385
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	350	10,2	9,2	49,6	322	-
Среда	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	385
	Булочка российская	60	4,30	5,10	36,40	209,00	430/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	360	10,5	11,7	58,9	383	-
Четверг	Кефир (2,5%)	200	5,8	5	8	110	386
	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,3	32,7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	338
	Итого:	360	10,4	11,3	53,3	366	-
Пятница	Кефир (2,5%)	200	5,8	5	8	110	386
	Ватрушка (с творогом)	36	4,20	5,20	13,10	116,00	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	23,6	100	338
	Итого:	336	11,5	10,2	44,7	326	-
	Итого за 5 дней	1756	52,6	52,1	257,2	1727	-
	Среднее значение за 5 дней	351,2	10,52	10,42	51,44	345,4	