

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор школы

*И. В. Корчагин*



ГОРОД МЕДНОГОРСК ОБЛАСТИ ОРЕНБУРГСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
г. МЕДНОГОРСКА»  
ИНН 5606003087  
ОГРН 1025600753719

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

« 20 » НОЯБРЯ 2023г



Российская Федерация, Оренбургская обл.  
Индивидуальный предприниматель  
*Д. Ш. Мамыкина*  
ИНН 560601204963  
ОГРН 311565820900025

Д. Ш. Мамыкина

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2 НЕДЕЛИ, 12 ДНЕЙ)

Возрастная категория с 7 до 11 лет

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,54	5,92	34,11	234,00	№ 204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	Кондитерское изделие	30	1,08	4,83	22,6	129,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>7,95</b>	<b>11,35</b>	<b>82,65</b>	<b>486,00</b>	
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
	Щи со свежей капусты с карто	200	1,55	4,27	7,00	73,00	№ 88
	Гуляш	90	9,58	25,37	40,60	378,00	№ 260
	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,65	237,00	№ 199
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>33,04</b>	<b>43,32</b>	<b>132,90</b>	<b>1008,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>40,99</b>	<b>54,67</b>	<b>215,550</b>	<b>1494,000</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая	150	7,95	8,36	37,69	258,00	№ 171
	Котлета мясная с куриным филе	90	13,12	19,99	10,33	274,00	№ 268
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>24,43</b>	<b>29,07</b>	<b>89,37</b>	<b>719,00</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,880	36,00	№ 45
	Суп картофельный с крупой (уха)	200	1,85	2,050	15,29	87,00	№ 101
	Птица жареная	90	6,31	9,05	41,69	313,00	№ 293
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>18,40</b>	<b>18,54</b>	<b>127,33</b>	<b>795,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>42,83</b>	<b>47,610</b>	<b>216,700</b>	<b>1514,000</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	14,23	12,12	56	540	№ 223
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>17,51</b>	<b>12,71</b>	<b>82,16</b>	<b>663,00</b>	
Обед	Салат из картофеля	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,00	№ 108
	Фрикадельки в соусе	100	8,22	11,00	50,06	274,00	№ 280
	Капуста тушеная	150	3,17	3,63	12,66	96,00	№ 321
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>21,93</b>	<b>23,07</b>	<b>129,53</b>	<b>759,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>39,44</b>	<b>35,780</b>	<b>211,690</b>	<b>1422,000</b>	

**Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	19,44	21,70	19,90	354,00	№ 259
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>22,77</b>	<b>22,30</b>	<b>45,84</b>	<b>477,00</b>	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,730	68,00	№ 40
	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	3,700	9,76	80,00	№ 98
	Плов из курицы	200	20,81	24,170	33,12	430,00	№ 293
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>31,54</b>	<b>33,61</b>	<b>97,89</b>	<b>823,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1180</b>	<b>54,31</b>	<b>55,910</b>	<b>143,730</b>	<b>1300,000</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,82	2,03	37,69	258,00	№ 171
	Гуляш из куриного филе	90	22,04	20,12	5,36	189,00	№ 290
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>30,06</b>	<b>22,71</b>	<b>74,68</b>	<b>592,00</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,880	36,00	№ 45
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,070	9,58	86,00	№ 96
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,570	4,36	103,00	№ 229
	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>23,00</b>	<b>16,24</b>	<b>94,01</b>	<b>626,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>53,06</b>	<b>38,950</b>	<b>168,690</b>	<b>1218,000</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Капуста тушеная	150	3,17	3,63	12,66	96,00	№ 321
	Котлета мясная с куриным филе	90	13,12	19,99	10,33	274,00	№ 268
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>20,37</b>	<b>24,21</b>	<b>71,75</b>	<b>585,00</b>	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35
	Суп картофельный	200	1,27	3,99	7,32	76,00	№ 99
	Каша рассыпчатая рисовая	150	7,95	8,36	37,69	258,00	№ 171
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	№ 255
	Кисель из яблок	200	0,12	0,11	26,64	108,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,17</b>	<b>28,35</b>	<b>111,65</b>	<b>851,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>50,54</b>	<b>52,560</b>	<b>183,400</b>	<b>1436,000</b>	

**Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)**

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,43	9,49	27,52	217	№ 181
	Молочный напиток	200	3,54	3,43	23,82	140,00	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ПР
	Хлеб рябинушка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,25</b>	<b>20,73</b>	<b>64,94</b>	<b>495,00</b>	
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,630	9,56	77,00	№ 82
	Каша рассыпчатая перловая	150	5,34	3,09	37,70	257,00	№ 171
	Зразы рубленые, с соусом	100	4,25	11,57	49,58	327,00	№ 274, №331
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>18,51</b>	<b>25,92</b>	<b>145,22</b>	<b>946,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>30,76</b>	<b>46,650</b>	<b>210,160</b>	<b>1441,000</b>	



### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,520	26,45	168,00	№ 309
	Тефтели 2-ой вариант	100	6,32	14,640	40,56	302,00	№ 279
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб рябиனுшка	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>15,04</b>	<b>19,72</b>	<b>98,64</b>	<b>615,00</b>	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,730	68,00	№ 40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,27	3,99	7,32	76,00	№ 99
	Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,65	237,00	№ 199
	Гуляш из куриного филе	90	22,04	20,12	5,36	189,00	№ 290
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>46,02</b>	<b>36,01</b>	<b>99,34</b>	<b>815,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>61,06</b>	<b>55,73</b>	<b>197,98</b>	<b>1430</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Плов из говядины	200	18,48	11,11	31,87	406,00	№ 265
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>21,76</b>	<b>11,70</b>	<b>58,03</b>	<b>529,00</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,880	36,00	№ 45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	14,40	109,00	№102
	Жаркое по-домашнему	200	19,44	21,70	19,90	354,00	№ 259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>30,95</b>	<b>29,27</b>	<b>94,77</b>	<b>774,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1180</b>	<b>52,71</b>	<b>40,97</b>	<b>152,8</b>	<b>1303</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
завтрак	Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,60	126,00	№ 128
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,57	4,36	103,00	№ 229
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПП
<b>итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>17,27</b>	<b>9,16</b>	<b>49,90</b>	<b>352,00</b>	
обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	№ 67
	Суп из овощей	200	1,27	3,990	7,32	76,00	№ 99
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,82	2,03	37,69	258,00	№ 171
	Бефстроганов	90	13,61	19,23	4,65	246,00	№ 250
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПП
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>27,16</b>	<b>32,88</b>	<b>98,04</b>	<b>865,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>44,430</b>	<b>42,040</b>	<b>147,94</b>	<b>1217,00</b>	

### Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая	150	7,95	8,36	37,69	258,00	№ 171
	Котлета рубленая из птицы	90	13,82	18,430	13,06	274,00	№ 294
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>25,13</b>	<b>27,51</b>	<b>92,10</b>	<b>719,00</b>	
обед	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,05	3,710	5,55	60,00	№ 42
	Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,050	15,29	87,00	№ 101
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,520	26,45	168,00	№ 309
	Тефтели 2-ой вариант	100	6,32	14,640	40,56	302,00	№ 279
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>21,99</b>	<b>26,42</b>	<b>137,13</b>	<b>862,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>47,12</b>	<b>53,930</b>	<b>229,230</b>	<b>1581,00</b>	

### Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (с 7 до 11 лет)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Каша молочная из риса и пшена	200	5,79	10,65	31,89	248,00	№ 175
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
	Йогурт в банке	95	3	2,40	14,3	130,00	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>12,87</b>	<b>13,64</b>	<b>94,95</b>	<b>593,00</b>	
обед	Салат из картофеля	60	1,07	3,160	7,77	64,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,00	№ 108
	Рагу из овощей с курицей	200	10,83	32,400	70,73	482,00	№ 241,143
	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 346
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	52,00	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>21,41</b>	<b>40,89</b>	<b>150,12</b>	<b>936,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>34,28</b>	<b>54,530</b>	<b>245,070</b>	<b>1529,00</b>	