

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ СОШ  
с.Мещерское  
*И.В. Баркалова*  
И.В. Баркалова  
2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ СОШ  
с.Мещерское  
И.А. Белоусов  
И.А. Белоусов  
2022 г.

Примерное двухнедельное меню  
горячего питания обучающихся  
МОУ СОШ с.Мещерское

№ рецепт.	Наименование блюд	выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>										
411	Каша пшеничная (сах./масло)	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	150	150	0,3	0,3	0,17	0,17	13,8	13,8	70	70
	<b>Обед</b>										
	Икра кабачковая	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
215	Суп картофельный	250	300	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
572	Сосиска отварная	80	100	16	20	22	27,5	1,3	1,3	246	300,7
	Капуста тушеная	150	200	6,56	7,75	9,53	11,04	15,09	20,12	175,5	204
933	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	<b>Полдник</b>										
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	<b>Итого</b>			<b>57,19</b>	<b>68,52</b>	<b>70,43</b>	<b>92,41</b>	<b>359,08</b>	<b>405,68</b>	<b>213,10</b>	<b>2487,1</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>										
759	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Булочка дорожная	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
	<b>Обед</b>										
	Салат картофел.с масл.	60	100	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5
176	Борщ капуст., карт.	250	300	12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
661	Котлета домаш.	80	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320
753	Макароны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Полдник</b>										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136

	<b>Итого</b>			<b>66,92</b>	<b>86,21</b>	<b>63,28</b>	<b>77,04</b>	<b>383,24</b>	<b>428,25</b>	<b>2540,6</b>	<b>2801,20</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>										
411	Каша пшениная сах/масл.	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Яблоко	150	150	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
	<b>Обед</b>										
103	Винегрет овощн.	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
189	Борщ св. кап., карт.	250	300	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7
	Птица туш. в соусе	80	100	23	28,75	27,75	34,69	3,63	4,59	356,19	445,24
759	Картоф. пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	<b>Полдник</b>										
	Пицца	75	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	<b>Итого</b>			<b>93,72</b>	<b>108,06</b>	<b>97,82</b>	<b>109,64</b>	<b>419,50</b>	<b>458,21</b>	<b>2566,0</b>	<b>2842,96</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>										
41 !	Каша	215	215	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	974
1024	Кофейный напиток-	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Сочник	75	75	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	<b>Обед</b>										
32	Салат школьный	60	100	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
308	Рассольник ленингр.	250	300	5,1	5,6	15,2	16,2	15,4	18,55	219	242
632	Гуляш говяжий	50/50	70/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309
750	Горох. пюре	150	200	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	<b>Полдник</b>										
	Коржик	75	75	6,1	6,1	11,5	11,5	49,2	49,2	327	327
	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Итого</b>			<b>93,96</b>	<b>106,54</b>	<b>90,50</b>	<b>98,67</b>	<b>448,37</b>	<b>503,89</b>	<b>2881,20</b>	<b>3113,33</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом	10/30	20/50	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269

411	Каша манная сах./масл.	215	215	6,27	6,27	8,37	8,37	31,14	3,14	354,0	390
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	100	100	0,6	0,6			17,0	17,0	69	69
	<b>Обед</b>										
83	Салат из кваш.капусты	60	100	1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83
197	Щи карт. св. кап.	250	300	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
517	Рыба тушеная	80	100	15,6	19,5	5,44	6,8	3,28	4,1	224,8	256
747	Рис отварн.	150	200	5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
	Кисель	200	200					48	48	183	183
	<b>Полдник</b>										
	Пирожок с джемом	75	75	5,8	5,8	5,0	5,0	63	63	317	317
	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22
	<b>Итого</b>			<b>254,2</b>	<b>264,6</b>	<b>58,2</b>	<b>72,5</b>	<b>365,2</b>	<b>394,5</b>	<b>2105,2</b>	<b>2511,2</b>
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>										
759	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Булочка дорожная	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
	<b>Обед</b>										
	Салат картофел.с масл.	60	100	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5
176	Борщ капуст., карт.	250	300	12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
572	Сосиска отварная	80	100	16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
753	Макароны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Полдник</b>										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	<b>Итого</b>			<b>66,92</b>	<b>86,21</b>	<b>63,28</b>	<b>77,04</b>	<b>383,24</b>	<b>428,25</b>	<b>2540,68</b>	<b>2801,20</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>										
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
411	Каша пшенная	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Сок	200	200	0,6	0,6			33	33	136	136

	<b>Обед</b>										
	Салат кап.с кук.	60	100	1,9	2,3	5,7	7,2	7,3	9,1	88	110
	Суп вермиш. карт.	250	300	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Плов с куриц.	50/150	50/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	<b>Полдник</b>										
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Йогурт	95	95	4	4	4	4	15	15	108	108
	<b>Итого</b>			<b>62,71</b>	<b>72,16</b>	<b>77,36</b>	<b>97,06</b>	<b>362,80</b>	<b>413,25</b>	<b>2193,01</b>	<b>2601,11</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>										
411	Каша кукур.сах./масл.	215	215	7,44	7,44	8,37	8,37	49,74	49,74	355,6	355,6
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Йогурт	75	75	4	4	4	4	15	15	108	108
	<b>Обед</b>										
103	Винегрет овощной	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
235	Суп лапша домаш.	250	300	2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
633	Печень туш.в соусе	50/50	75/75	22,87/14,13	29,3/21,2	12,3/17,4	15,9/23,6	2,3/4,7	3,4/7,1	136/197,3	199/291
759	Картоф. пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	<b>Полдник</b>										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	<b>Итого</b>			<b>48,10</b>	<b>52,35</b>	<b>39,62</b>	<b>43,37</b>	<b>365,64</b>	<b>403,70</b>	<b>2049,40</b>	<b>2215,60</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>										
444	Макароньы с сыром	15/150	20/200	9,11	10,3	11,22	12,5	35,97	38,7	286,5	310
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	<b>224</b>	224
	Кисель	200	200					46	46	141	141
	Банан	200	200	<u>3</u>	3	1	1	42	42	192	192
	<b>Обед</b>										
	Салат из свеж.помид.	60	100	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп картоф. рис.	250	300	2,6	3,2	2,5	3,0	19,3	23,2	112	135

	Котлета рыбная	5/75	5/75	12,7	12,7	8,5	8,5	12,2	12,2	177	177
750	Горох. пюре	150	200	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	<b>Полдник</b>										
	Пицца	75	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366
	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Итого</b>			<b>86,96</b>	<b>96,63</b>	<b>69,66</b>	<b>75,01</b>	<b>461,90</b>	<b>507,20</b>	<b>2453,41</b>	<b>2675,04</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>										
1083	Блинчики с джемом	10/100	10,100	4,0	4,0	7,7	<b>7,7</b>	42,8	42,8	254,2	254,2
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,0	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Обед</b>										
32	Салат школьный	60	100	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
197	Щи карт. св. кап.	250	300	6,97	7,1	15,6	16,7	19,33	20,4	144	160
	Тефтели в соусе	60/100	80/100	19,84	21,07	26,94	29,6	27,44	20,62	292	305
759	Картоф. пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
	Какао	200	200	0,6	0,6			33	33	146	146
	<b>Полдник</b>										
	Булочка «Веснушка»	70	70	4,8	4,8	3,8	3,8	31,4	31,4	170	170
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	<b>Итого</b>			<b>64,41</b>	<b>69,47</b>	<b>80,63</b>	<b>88,64</b>	<b>398,18</b>	<b>415,39</b>	<b>2115,11</b>	<b>2291,91</b>
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>										
	Оладьи сах/масл.	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	4,8	49,8	224	224
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	<b>Обед</b>										
131	Икра свек. морк.	60	100	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
	Суп картоф. бобов.	250	300	19,16	21	15,8	17	52,1	58,5	261,7	282
	Котлета куриная	5/65	5/65	18	18	26	26	17	17	263	263
744	Каша гречневая	5/150	10/200	5,8	6,6	6,2	10,4	38,6	62	274,6	372
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
933	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	<b>Полдник</b>										

	Оладьи с сахаром	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Чай	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	<b>Итого</b>			<b>91,46</b>	<b>96,85</b>	<b>100,10</b>	<b>106,90</b>	<b>540,30</b>	<b>596,80</b>	<b>2671,50</b>	<b>2880,00</b>
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>										
759	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Булочка дорожная	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
	<b>Обед</b>										
	Салат картофел.с масл.	60	100	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5
176	Борщ капуст., карт.	250	300	12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
661	Котлета домаш.	80	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320
753	Макароны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	<b>Полдник</b>										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	<b>Итого</b>			<b>66,92</b>	<b>86,21</b>	<b>63,28</b>	<b>77,04</b>	<b>383,24</b>	<b>428,25</b>	<b>2540,68</b>	<b>2801,20</b>