

Согласовано

Начальник отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах

Т.Н.Кузнецова

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 2 г. Белинского  
Белинского района Пензенской области  
имени Героя Советского Союза Р.М. Сазонова  
И.П. Бичкурова

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет ФМОУ СОШ № 2 г. Белинского в селе Верхние Поляны  
2021-2022 учебный год**

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
108	Суп лапша с курицей	250/25	10,00	7,30	15,82	170
443	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60,	22,05	156
167	Котлета мясная (из кур)	1/100	15,70	13,02	15,78	246
15	Салат из огурцов и помидоров (сезонно)	1/100	0,59	3,69	2,24	147
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
512	Компот из кураги	1/200	1,30		23,73	96
<b>2 день</b>						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167
447	Макаронные изделия отварные	1/150	5,48	4,98	34,88	212
207	Куры отварные	1/100	30,56	11,80	1,12	234
455	Соус красный основной	1/50	0,410	0,86	3,11	22
45	Салат из белокочанной капусты	1/70	0,85	3,05	5,41	52,44
433	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,005	15,01	57
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47

<b>3 день</b>									
128	Борщ с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103			
291	Плов из птицы	1/170	15,13	12,75	30,99	299			
76	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78			
383	Кисель плодово-ягодный	1/200			9,98	119			
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5			
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47			
<b>4 день</b>									
125	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156			
369	Жаркое по-домашнему	1/180	21,28	18,98	13,58	311			
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	1/60	1,68	4,20	8,82	80			
506	Компот из сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110			
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5			
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47			
<b>5 день</b>									
132	Рассольник домашний	1/250	2,08	5,20	12,80	106			
439	Капуста тушеная свежая	1/150	3,56	4,53	15,09	116			
167	Тефтели из мяса кур	1/100	15,70	13,02	15,78	246			
47	Салат из моркови с растительным маслом	1/70	1,02	3	5,07	51,42			
501	Какао с молоком	1/200	3,2	2,70	15,90	79			
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5			
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47			
<b>6 день</b>									
128	Щи с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103			
445	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,75	6,62	43,07	27			
167	Котлета мясная (из кур)	1/100	15,70	13,02	15,78	246			
455	Соус красный основной	1/50	0,410	0,86	3,11	22			
64	Салат из свёклы с растительным маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69			

394	Компот из свежих яблок	1/200	0,21		0,21	15,27	62
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28		0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52		0,16	9,84	47
	<b>7 день</b>						
118	Суп картофельный гороховый	1/250	5,48		4,74	19,74	146
304	Рис отварной	1/150	7,46		5,61	35,841	230,45
207	Куры отварные	1/100	30,56		11,80	1,12	234
455	Соус красный основной	1/50	0,410		0,86	3,11	22
45	Салат из белокочанной капусты	1/70	0,85		3,05	5,41	52,44
433	Чай с сахаром	1/200	0,20		0,005	15,01	57
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28		0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52		0,16	9,84	47
	<b>8 день</b>						
121	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	2,14		4,48	17,46	121
437	Пюре из гороха с маслом	1/150	14,27		4,39	28,39	210
167	Котлета из мяса кур	1/100	15,70		13,02	15,78	246
15	Салат из помидоров (сезонно)	1/100	0,59		3,69	2,24	44,52
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66		0,09	32,01	132,8
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28		0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52		0,16	9,84	47
	<b>9 день</b>						
97	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3,70		5,39	12,05	112
339	Рыба запечённая с овощами	1/198	14,15		10,80	17,08	147
429	Картофельное пюре	1/100	3,89		6,71	26,46	187
13	Огурцы солёные	1/100	0,80		0,10	1,60	13
383	Кисель	1/200				9,98	119
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28		0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52		0,16	9,84	47

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 2 (два) листа  
Директор МОУ СОШ №2 г.Белинского  
им.Р.М.Сазонова

И.П.Бичкурова



<b>10 день</b>									
65	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,74	4,54	10	83			
407	Рагу из птицы	1/200	15,77	16,46	18,17	283			
76	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78			
433	Чай витаминный с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57			
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5			
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47			
<b>11 день</b>									
103	Суп картофельный с лапшой	1/250	2,15	22,27	13,11	83,80			
291	Плов из птицы	1/170	15,13	12,75	30,99	299			
45	Салат из белокочанной капусты	1/70	0,85	3,05	5,41	52,44			
497	Какао с молоком	1/200	3,2	2,70	19,90	79			
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5			
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47			
<b>12 день</b>									
153	Суп рыбный с консервами	1,250	9,23	7,23	16,05	106			
195	Биточки	1/90	39,42	16,43	23,35	254			
447	Вермишель отварная	1/150	5,48	4,98	34,88	212			
13	Огурцы солёные	1/100	0,80	0,10	1,60	13			
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5			
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47			