

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 2 г. Белинского  
 Пензенской области им. Р. М. Сазонова  
 Бичукова И. П.

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



Примерное двухнедельное меню для учащихся 12-16 лет ФМОУ СОШ № 2 г. Белинского в селе Верхние Поляны

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ				энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы		
1		3	4	5	6	7	
2							
	<b>1 день</b>						
108	Суп лапша с курицей	250/25	10,00	7,30	15,82	170	
443	Картофельное пюре	1/180	3,89	6,71	26,46	187	
167	Котлета мясная (из кур)	1/100	15,70	13,02	15,78	246	
15	Салат из огурцов и помидоров	1/60	0,98	6,15	3,73	74,20	
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 свежемороженых ягод	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	1/180	6,57	5,98	41,85	254	
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	
128	<b>3 день</b> Щи с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103	

291	Плов из птицы	1/200	17,80	15,00	36,45	352
76	Винегрет овощной	1/100	1,30	10,80	6,80	130
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	1/200	23,64	21,09	15,09	345
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	1/100	2,80	7,00	14,70	133
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>5 день</b>					
132	Рассольник домашний	1/250	2,08	5,20	12,80	106
439	Капуста тушеная свежая	1/180	4,27	5,44	18,11	139
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	1/250	1,96	5,75	10,83	103
445	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	8,95	6,73	43,00	276,53
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	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9
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	1/180	8,95	6,73	43,00	276,53
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	1/100	1,41	5,08	9,02	87,40
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	1/180	17,12	5,27	34,07	252
167	Котлета из мяса кур	1/100	15,70	13,02	15,78	246
15	Салат из помидоров	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52
393	Сок плодово-ягодный	1/200	2,28	0,24	19,6	87,4
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	1/200	4,34	12,82	25,18	241
13	Огурцы солёные	1/100	0,80	0,10	1,60	13
383	Кисель	1/200	2,28	0,24	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>10 день</b>						
407	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,74	4,54	10	83
76	Рагу из птицы	1/200	15,77	16,46	18,17	283
433	Винегрет овощной	1/100	1,30	10,80	6,80	130
	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>						
	Суп картофельный с лапшой	1/250	2,15	22,27	13,11	83,80
291	Плов из птицы	1/200	17,80	15,00	36,45	352
45	Салат из белокочанной капусты	1/100	0,98	6,15	3,73	74,20
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	166
195	Биточки	1/90	39,42	16,43	23,35	254
447	Вермишель отварная	1/200	7,28	7,71	40,61	260,95
13	Огурцы солёные	1/100	0,80	0,10	1,60	13
393	Сок плодово-ягодный	1/200			19,6	87,4
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

Бичкурова И.П.

