

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ 55

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Глобус"



М.В.Корниенко



Л.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

период: зима - весна

2023 - \_\_\_\_ г.г.

Возрастная категория:

с 12 лет до 18 лет

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Глобус»  
 Л.И. Враташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55  
 Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №1 \_\_\_\_\_

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя	Каша рисовая молочная жидкая	210	6,767	8,45	34,290	216,31
	сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0	107,59
1 -я	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,800
	Кондитерские изделия (Печенье)	35	2,33	3,63	22,42	130,96
День 1 -й	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,28
итого за завтрак		640	20,12	21,962	106,95	681,521
Стоимость завтрака		93,50				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя	Овощи натуральные солёные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,575	14,6	116,75
1 -я	Котлеты "Нежные"	120	12,45	12,82	7,36	244,08
	Рагу из овощей	180	2,906	12,646	33,805	260,66
День 1 -й	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	23,4	97,60
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,83	32,52	146,75
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
итого за обед		910	27,74	30,527	129,45	952,866
Стоимость обеда		130,90				

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Глобус»  
Л.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 55

Красноармейский район



# МЕНЮ

## ДЕНЬ №2

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 1 -я День 2 -й	Запеканка из творога / и джем	160 / 40	30,11	15,15	40,01	416,84
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,90
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00
итого за завтрак		560	33,73	24,450	80,32	678,658
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>93,50</b>				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя 1 -я День 2 -й	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80
	Свекольник	250	2,02	5,02	20,82	138,51
	Печень, тушёная в соусе сметанном	120	18,45	16,00	20,95	291,61
	Картофель отварной /и овощи отварные	90 / 90	3,84	3,6	16,20	112,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,0
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,99
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00
итого за обед		930	31,28	31,602	138,57	954,707
<b>Стоимость обеда</b>		<b>130,90</b>				

Зав. производством

*уш*

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Глобус»  
 И.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №3

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 1-я	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,213	3,068	5,12	53,31
	Тефтели рыбные	110 / 20	11,44	10,29	6,57	182,62
3-й	(сложный гарнир) Пюре картофельное и / Пюре из овощей по-московски	150 / 30	3,171 0,42	4,219 1,38	19,730 2,13	130,15 22,5
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
итого за завтрак		650	20,87	20,094	98,61	677,539
Стоимость завтрака		93,50				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя 1-я	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200
	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,375	6	68,500
День 3-й	Гуляш из говядины	50 / 50	14,592	14,439	3,038	201,288
	Каша вязкая (ячневая)	180	2,66	6,196	34,247	203,39
	Кофейный напиток с молоком	200	5,20	4,75	17,88	135,25
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,94	101,00
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290
итого за обед		1010	30,32	33,903	130,83	951,899
Стоимость обеда		130,90				

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Глобус»  
 Л.П.Браташченко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55  
 Краснодарский район



# МЕНЮ

## ДЕНЬ №4

Период: зима-весна; Возрастная категория **12-18 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 1-я День 4-й	Салат овощной с яблоками	70	1,13	0,17	4,39	22,83
	Плов	205	11,67	23,656	32,952	385,14
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,3	0,01	17,50	72,00
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>17,29</b>	<b>25,125</b>	<b>98,68</b>	<b>683,687</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>93,50</b>				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя 1-я День 4-й	Морковь отварная дольками	60	0,83	1,95	4,13	37,58
	Суп картофельный с клёцками	250	4,25	4,82	15,89	123,14
	Котлеты "Пермские"	100	16,83	13,81	12,75	242,50
	Картофель в молоке	180	3,924	6,936	27,600	178,34
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,62	146,75
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>31,88</b>	<b>29,618</b>	<b>141,386</b>	<b>949,018</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>130,90</b>				

Зав.производством Цыфр

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Глобус»  
 Л.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55  
 Красноармейский район



# МЕНЮ

## ДЕНЬ №5

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 1-я День 5-й	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,075	6,175	25,20
	Шницель рыбный натуральный	120	9,83	10,47	6,83	208,25
	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	6,68	12,01	26,66	216,01
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,9	0,11	30,90	115,05
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,71
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>20,49</b>	<b>23,369</b>	<b>94,19</b>	<b>678,60</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>93,50</b>				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя 1-я День 5-й	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48,0
	Суп с крупой и фрикадельками	250	8,31	10,4131	10,44	171,01
	Макароны отварные с сыром	190	8,054	10,492	28,69	207,72
	Сырники из творога запечённые	120	7,38	4,304	21,48	154,16
	Какао с молоком и витаминами	200	6,27	5,02	18,31	142,51
	Хлеб пшеничный	45	1,73	0,62	24,39	110,06
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие ( апельсин )	105	0,905	0,21	12,82	56,97
<b>итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>36,32</b>	<b>35,350</b>	<b>130,01</b>	<b>951,510</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>130,90</b>				

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Цыфр*

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Глобус»  
 Л.П.Брагащенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55  
 Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №6 \_\_\_\_\_

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 2-я День 6-й	Горошек зелёный (консервированный)	70	1,963	0,117	4,08	32,10
	Омлет натуральный / и Бигус (сложный гарнир)	120 / 80	3,98	7,53	15,16	143,49
	Кофейный напиток с молоком	200	7,2	5,32	2,08	85,20
	Хлеб пшеничный	200	5,64	5,03	15,33	129,32
	Хлеб ржаной	70	2,50	0,90	35,23	138,98
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47,00
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>23,97</b>	<b>19,892</b>	<b>98,43</b>	<b>677,515</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>93,50</b>				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя 2-я День 6-й	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,869	3,52	18,88	119,48
	Биточки рыбные	120	14,82	14,58	16,84	253,85
	Рагу из овощей с кашей	180	5,13	6,633	19,62	138,40
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	138,98
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,934	101,78
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>30,18</b>	<b>29,377</b>	<b>140,98</b>	<b>949,515</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>130,90</b>				

Зав. производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Глобус»  
 Г.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 05  
 Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №7

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 2-я	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40
	Жаркое по - домашнему	205	16,79	17,08	23,75	315,92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,10	80,77
День 7-й	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
итого за завтрак		565	22,83	22,198	98,15	681,260
Стоимость завтрака		93,50				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
неделя 2-я День 7-й	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,40
	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,425	3,45	59,00
	Плов из птицы	210	18,04	10,92	38,91	326,12
	Чай с молоком	200	3	2,2	13,64	85,89
	Кондитерские изделия (Печенье)	50	2,82	4,19	23,03	141,08
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,98
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290
итого за обед		980	30,98	27,171	146,13	955,184
Стоимость обеда		130,90				

565

Зав.производством \_\_\_\_\_

*Цесел*



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Глобус»  
 Л.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55  
 Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №8

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1 смена)</b>						
неделя 2 -я День 8 -й	Каша манная молочная жидкая	230	8,057	8,91	37,511	262,43
	Масло (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,14
	Какао с молоком и витаминами	200	3,86	2,85	11,63	86,763
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,781	0,15	12,21	53,282
итого за завтрак		625	16,24	23,922	101,20	684,971
Стоимость завтрака		93,50				
<b>ОБЕД (2 смена)</b>						
2 -я День 8 -й	Салат из свеклы отварной	60	0,825	2,7	4,575	45,60
	Суп гороховый	250	5,87	2,83	18,97	124,88
	Тефтели. Белип	120	17,36	16,56	11,44	242,24
	Овощи в молочном соусе	180	4,526	8,537	12,754	146,06
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,56	0,11	37,17	151,95
	Хлеб пшеничный	70	2,50	0,90	35,23	158,96
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
итого за обед		920	33,91	32,235	136,88	951,132
Стоимость обеда		130,90				

Зав.производством \_\_\_\_\_

*Циф*

УТВЕРЖАЮ:  
 Директор ООО «Глобус»  
 Л.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 55  
 Красноармейский район



# МЕНЮ

## ДЕНЬ № 9

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
<b>ЗАВТРАК (1смена)</b>						
неделя						
2-я						
День	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80
	(сложный гарнир) Макароны изделия отварные и / Овощи припущенные	150 / 40	5,55 0,56	4,950 1,051	29,55 2,75	184,50 22,72
9-й	Печень по-строгановски	120	12,14	13,66	18,29	216,43
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,90
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,45	12,56	61,07
итого за завтрак		640	22,93	25,894	96,15	681,254
Стоимость завтрака		93,50				
<b>ОБЕД (2смена)</b>						
неделя						
	2-я					
День	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,60
	Суп из овощей	250	2	4,525	6,325	74,00
9-й	Котлеты домашние	100	8,69	14,68	16,25	231,89
	Омлет с отварным картофелем	180	12,42	15,48	12,78	241,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75
9-й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,74	81,43
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28
итого за обед		1010	29,50	38,867	120,07	949,142
Стоимость обеда		130,90				

Зав.производством \_\_\_\_\_

*уш*

