

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка  
Чугуевского района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 9 с. Каменка

*Е. А. Лосюк*

2022 г

**Примерное четырнадцатидневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
при двухразовом питании воспитанников с 10 лет и старше в муниципальном казённом  
общеобразовательном учреждении  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка Чугуевского района Приморского края  
в осенне-зимний и весенний периоды**

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабызина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапина, «Хлебпродинформ», 2004 г.

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
<b>1 день</b> <b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250/10	4,75	11,5	37,63	301,4	350 (1)	
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829 (1)	
	Сыр	30	7	9,2	0	108	97	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>16,75</b>	<b>21,3</b>	<b>78,33</b>	<b>604,2</b>	
	<b>Обед</b>	Борщ с мясом и со сметаной	250/12,5/10	3,04	9,44	15,54	131,8	184 (1)
	Горбуша припущенная	100	24,72	5,48	0,6	150,25	404 (1)	
	Картофельное пюре с маслом	200	5,6	14,7	38,7	268	634 (1)	
	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	49(2)	
	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	760 (1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-	
	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	742(1)	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,5</b>	<b>30,34</b>	<b>124,34</b>	<b>854,05</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,3</b>	<b>51,64</b>	<b>202,67</b>	<b>1458,25</b>		

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
2 День Завтрак	Макаронны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	361 (1)
	Тефтели из печени и риса с соусом	115/50	6,39	6,97	10,38	132	465 (2)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	Чай с сахаром и лимоном	200/008	0,2	0	13,8	56	830 (1)
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,27</b>	<b>15,7</b>	<b>113,24</b>	<b>561,5</b>	
	<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36
	Котлета говяжья	100	15,9	18,2	4,0	347,5	555 (1)
	Горох отварной	200	12,46	8,2	31,2	196	330(2)
	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	112(1)
	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,75</b>	<b>39,25</b>	<b>108,94</b>	<b>994,16</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,02</b>	<b>54,95</b>	<b>222,18</b>	<b>1555,66</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
3 день Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	108 (1)	
	Суп картофельный с горобушей	250/030	7,6	8,9	18	138	208 (1)	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	833 (1)	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,85</b>	<b>15,1</b>	<b>67,46</b>	<b>425,2</b>		
	Обед	Суп – лапша домашняя с курой	250/12,5	3,9	7,2	32,4	194,6	222 (1)
		Тфтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	561/667 (1)
Каша гречневая рассыпчатая		200	10,9	11,2	43,2	351,8		
Салат картофельный с огурцами		100	1,7	3,2	8,6	71	107 (1)	
Компот из с/ф		200	0,6	0	28,9	118	759 (1)	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,5	0,55	20,5	96,5	-	
Груша свежая		100	0,4	-	10,7	55	742(1)	
<b>ИТОГО:</b>			<b>39,5</b>	<b>41,25</b>	<b>156,9</b>	<b>1187,9</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>54,35</b>	<b>56,35</b>	<b>224,36</b>	<b>1613,1</b>		

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт.
			б	ж	у		
4 день Завтрак	Суп картофельный с горохом Булочка Домашняя Чай с сахаром	250	9	6	16,1	164	214 (1)
		100	7,5	13,2	54,9	374	769 (2)
		200	0,2	0	11,2	52	829 (1)
		<b>ИТОГО:</b>	<b>16,7</b>	<b>19,2</b>	<b>82,2</b>	<b>590</b>	
Обед	Борщ картофельный с курой и со сметаной Плов из говядины Салат из моркови Хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок с черносливами	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	186 (1)
		300	24,48	26,7	79,2	524,4	443 (2)
		100	1,2	0,17	14,3	63,5	49(2)
		50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
		200	0,6	0	28,9	118	756 (1)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35,82</b>	<b>37,52</b>	<b>159,3</b>	<b>1083,46</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>52,52</b>	<b>56,72</b>	<b>241,5</b>	<b>1673,46</b>		

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
<b>5 день Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	234 (1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	96
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848 (1)
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,16</b>	<b>19,55</b>	<b>79,59</b>	<b>587,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	212 (1)
	Каша пшениная рассыпчатая	200	8,53	6,4	56	327,2	343(1)
	Котлета из свинины	100	14,6	15	6,2	246	555 (1)
	Соус красный на м/б	75	1,11	2,4	8,7	48,1	667 (1)
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	108 (1)
	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,88</b>	<b>37,35</b>	<b>152,16</b>	<b>1033,5</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,04</b>	<b>56,9</b>	<b>231,75</b>	<b>1620,8</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
6 день Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/010	8,5	10,5	39,5	297,5	345 (1)	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
		Сыр	15	3,5	4,4	0	54	97
		Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	848 (1)
		<b>ИТОГО:</b>		<b>19,65</b>	<b>18,9</b>	<b>86,9</b>	<b>633</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36		
		Печень тушенная в соусе	100/100	16	16,25	10,25	286,3	533 (1)
		Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	343 (1)
		Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	25 (2)
		Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	759 (1)
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
		<b>ИТОГО:</b>		<b>31,75</b>	<b>35,63</b>	<b>128,19</b>	<b>924,66</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,4</b>	<b>54,53</b>	<b>215,09</b>	<b>1557,66</b>		

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
7 день Завтрак	Суп из овощей с говядиной	250/12,5	11,09	7,58	28,65	143,2	210 (1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	108 (1)
	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	833 (1)
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,29</b>	<b>12,98</b>	<b>79,75</b>	<b>419</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	215 (1)
	Рис отварной со слив. маслом	200	4,85	11,2	52,4	402,6	615 (1)
	Куры отварные	100	18,2	18,4	0,7	241	590 (1)
	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124	71(2)
	Сок абрикосовый	200	1	0	28	112	-
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	40,3	193	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,27</b>	<b>45,3</b>	<b>154,02</b>	<b>1254,2</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,56</b>	<b>58,28</b>	<b>233,77</b>	<b>1673,2</b>	



Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
8 день Завтрак	Сосиски отварные	100	7	15,6	1,9	204,2	476 (1)
	Горох отварной	200	13,46	8,2	40,5	196	618(1)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830 (1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,81</b>	<b>24,4</b>	<b>80,2</b>	<b>569,7</b>	
Обед	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	226 (1)
	Шницель рыбный натуральный	100	9,2	7,25	8,44	203	443 (1)
	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	361 (1)
	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	112(1)
	Соус красный основной на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	667 (1)
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	758 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,47</b>	<b>30,33</b>	<b>148,4</b>	<b>971,86</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,28</b>	<b>54,73</b>	<b>228,6</b>	<b>1541,56</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
9 день Завтрак	Дйцо вареное	1 /040	5,1	4,6	0,3	63	367 (1)
	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	250/010	7,5	11,5	35,8	260	350 (1)
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	837 (1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,83</b>	<b>18,1</b>	<b>80,6</b>	<b>563,5</b>	
Обед	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	208 (1)
	Жаркое-по домашнему	300	18,84	22,92	58,8	524	531 (1)
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	108 (1)
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	759 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,54</b>	<b>36,92</b>	<b>154,86</b>	<b>1059,7</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,37</b>	<b>55,02</b>	<b>235,46</b>	<b>1623,2</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
10 день Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	7,38	9,75	40	251,5	345(1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	Сыр	30	7	9,2	0	108	97
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829(1)
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,38</b>	<b>19,55</b>	<b>80,7</b>	<b>554,3</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/035	8,1	14,6	17,8	231,5	216(1)
	Пельмени с маслом сливочным	250/15	19,9	20,4	62,1	529,5	911(1)
	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	25(2)
	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	760(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	-
Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46	742(1)	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,94</b>	<b>40,1</b>	<b>163,8</b>	<b>1185</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,32</b>	<b>59,65</b>	<b>244,5</b>	<b>1739,3</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.		
			б	ж	у				
11 день Завтрак	Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром Хлеб пшеничный Масло слив. Какао с молоком	250/015	10,3	11,6	52,1	264,9	350 (1)		
		50	4,15	0,6	24	113,5	-		
		10	0,1	8,25	0,09	74,8	96		
		200	3,5	3,4	23,4	168	848 (1)		
		<b>ИТОГО:</b>			<b>18,05</b>	<b>23,85</b>	<b>99,59</b>	<b>621,2</b>	
		Суп картофельный с горохом		250	9	6	16,1	164	214 (1)
Обед	Гуляш говяжий с соусом Рис припущенный Салат из моркови Компот из св. яблок Хлеб ржано-пшеничный	100/125	22,25	18,1	15,6	321	532(1)		
		200	4	8,63	40,8	252	616 (1)		
		100	1,2	0,17	14,3	63,5	49(2)		
		200	0,14	0	23,1	104	754 (1)		
		50	3,5	0,55	20,5	96,5	-		
		<b>ИТОГО:</b>			<b>40,09</b>	<b>33,45</b>	<b>130,4</b>	<b>1001</b>	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>58,14</b>	<b>57,3</b>	<b>229,99</b>	<b>1622,2</b>			

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
12 день Завтрак	Суп картофельный с рисом и сайрой	250/025	7,5	5,7	12,3	147	212 (1)	
	Булочка Домашняя	80	6	10,56	44	299	769 (2)	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	833 (1)	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,1</b>	<b>17,86</b>	<b>73,6</b>	<b>533</b>		
Обед	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	186 (1)	
	Тфтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	561/667 (1)	
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	343 (1)	
	Маринованная свекла с маслом	100	2,5	3,2	10,3	92,8	112(1)	
	Компот из яблок с черносливками	200	0,6	0	28,9	118	756 (1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	-	
	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	42	742(1)	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>40,94</b>	<b>39,23</b>	<b>160,14</b>	<b>1123,86</b>	
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,04</b>	<b>57,09</b>	<b>233,74</b>	<b>1656,86</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.
			б	ж	у		
13 день Завтрак	Каша манная вязкая						
	Молочная с сахаром	250	9,7	8,1	39,41	282	345 (1)
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	837 (1)
	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,58</b>	<b>10,1</b>	<b>89,41</b>	<b>551,8</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	215 (1)
	Поджарка из говядины	100	18,0	17,3	10	240	499 (1)
	Капуста тушеная	200	5	9,3	21,6	161,2	646 (1)
	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124	71(2)
	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	754 (1)
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,44</b>	<b>42,3</b>	<b>128,3</b>	<b>1005,8</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,02</b>	<b>52,4</b>	<b>217,71</b>	<b>1557,6</b>	

Число	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	№ рецепт.	
			б	ж	у			
14 день Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	200/50	13,1	17,1	60,4	480	315/622(2)	
		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56	830 (1)
		лимоном	50	4,15	0,6	24	113,5	-
		Хлеб пшеничный						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,45</b>	<b>17,7</b>	<b>98,2</b>	<b>649,5</b>		
Обед	Суп картофельный с гречкой и курицей	250/12	8,5	9	20,7	125	212 (1)	
		Котлета говяжья	100	15,9	18,2	4,0	347,5	555 (1)
		Макаронны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	361 (1)
		Соус красный на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	667 (1)
		Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	-
		Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	759 (1)
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,47</b>	<b>37,48</b>	<b>145,96</b>	<b>993,56</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,92</b>	<b>55,18</b>	<b>244,16</b>	<b>1643,06</b>		