

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя
общеобразовательная школа № 2
Омского муниципального района
Омской области»
Т.В. Сивириня
Приказ № 3 от 02.01.2023г.

**20-дневное меню
5-11 классов
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Петровская средняя общеобразовательная
школа №2»**

2023 г.

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя первая						
понедельник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	200	7,0	5,8	52,6	282,0
2	Котлета 608 III 2008г.	80	9,60	14,40	19,20	244,80
3	Соус томатный 410 (848) 31999	50	0,70	1,65	4,50	37,00
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
5	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 1 день		560	12,57	22,15	111,76	712,28
вторник						
1	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Каша пшеничная жидкая с маслом 220 (417) 3 1999	220	8,14	4,84	52,58	310,42
За 2 день		450	10,39	5,14	87,98	458,22
среда						
1	Гречка отварная с маслом 213 (405) 3 1999г.	200	18,60	4,40	88,60	478,40
2	Гуляш из куриной грудки 632 III 1982г.	100	13,00	9,00	6,00	244,00
3	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
4	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 3 день		530	33,85	13,70	130,00	870,20
четверг						
1	Плов 601 3 2008г.	220	16,72	14,52	36,74	434,28
2	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
За 4 день		450	18,99	14,82	72,20	582,76
пятница						
1	Картофельное пюре 299 III 2008г.	200	20,00	72,00	45,20	929,00
2	Наггетсы куриные с сыром в панировке	75	10,00	10,00	5,00	205,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 5 день		505	32,25	82,30	85,60	1281,80
			108,05	138,11	487,54	3905,26

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя вторая						
понедельник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	200	7,00	5,80	52,60	282,80
2	Котлета 608 III 2008г.	80	9,60	14,40	19,20	244,80
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 1 день		510	18,87	20,50	107,26	676,08
вторник						
1	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Каша рисовая жидкая на свежем молоке 220 (417) III 1999	220	3,30	13,20	50,82	331,32
За 2 день		450	5,55	13,50	86,22	479,12
среда						
1	Жаркое по-домашнему 590 III 2008г.	220	11,22	18,48	17,16	275,00
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 3 день		450	13,47	18,78	52,56	422,80
четверг						
1	Рис отварной 682 3 2008г.	200	5,80	8,80	40,40	263,20
2	Рыба с/м запеченная 488 III 2008г.	100	5,33	10,66	8,80	205,73
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 4 день		530	13,40	19,76	84,66	617,41
пятница						
1	Запеканка картофельная с мясом 680 III 1981г.	220	15,80	15,62	36,52	379,72
2	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 5 день		450	18,05	15,92	71,92	527,52
			69,34	88,46	402,62	2722,93

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя третья						
понедельник						
1	Гречка отварная со слив. маслом 213 (405) 3 1999г.	200	18,60	4,40	88,60	478,40
2	Котлета 608 III 2008г.	80	9,60	14,40	19,20	244,80
3	Соус томатный 410 (848) 3 1999г.	50	0,70	1,65	4,50	37,00
4	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
5	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 1 день		560	31,17	20,75	147,76	908,68
вторник						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) III 1999г.	200	7,00	5,80	52,60	282,80
2	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
3	Мясо куриное запечённое 149 III 2008г.	100	14,70	8,90	0,70	141,00
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 2 день		530	23,95	15,00	88,70	571,60
среда						
1	Каша геркулесовая с маслом 215(411) 3 1999г.	220	5,72	13,42	60,72	383,68
2	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 3 день		450	7,97	13,72	96,12	531,48
четверг						
1	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
2	Плов 601 3 2008г.	220	16,72	14,52	36,74	434,28
3	Чай с лимоном 462 (1008) III 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
За 4 день		450	18,99	14,82	72,20	582,76
пятница						
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком 257 (499) 3 1999г.	220	30,40	17,36	40,35	514,50
2	Булочка с маком	90	6,30	9,00	47,70	297,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) III 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 5 день		510	36,70	26,36	109,05	890,30
			137,51	128,92	546,77	4074,84

№	Наименование, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Неделя четвертая						
понедельник						
1	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
2	Каша ячневая вязкая 215 (411) П 1999г.	220	8,14	4,84	52,58	310,42
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 1 день		450	10,39	5,14	87,98	458,22
вторник						
1	Запеканка картофельная с мясом 680 Ш 1981г.	220	15,80	15,62	36,52	379,72
2	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
За 2 день		450	18,05	15,92	71,92	527,52
среда						
1	Макаронные изделия отварные 360 (753) Ш 1999г.	200	7,00	5,80	52,60	282,80
2	Мясо куриное запечённое 149 Ш 2008г.	100	14,70	8,90	0,70	141,00
3	Чай с лимоном 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 3 день		530	23,97	15,00	88,76	572,28
четверг						
1	Гречка отварная со слив. маслом 213 (405) З 1999г.	200	18,60	4,40	88,60	478,40
2	Гуляш 632 Ш 1982г.	100	26,60	18,40	12,00	488,00
3	Чай с сахаром 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,00	0,00	21,00	78,80
4	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
За 4 день		530	47,45	23,10	136,00	1114,20
пятница						
1	Хлеб	30	2,25	0,30	14,40	69,00
2	Картофельное пюре 299 Ш 2008г.	200	20,00	72,00	45,20	929,00
3	Тефтели куриные с рисом	80	7,20	11,20	0,80	132,80
4	Чай с лимоном 462 (1008) Ш 1999г.	200	0,02	0,00	21,06	79,48
За 5 день		510	29,47	83,50	81,46	1210,28
			129,33	142,66	466,12	3882,50
Итого за 20 дней			444,23	498,15	1903,05	14585,53