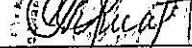


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОЗЬЯГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
(МОУ ОЗЬЯГСКАЯ СОШ)

Утверждаю:   
Директор МОУ Озьягской СОШ  
Р.Т. Дрингелис  
30.01.2023 года

**Примерное двухнедельное меню  
для организации горячего питания  
обучающихся МОУ Озьягской СОШ  
в 2023 году**

пст. Озьяг

2023 год

Примерное 15-дневное меню

Наименование	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с <i>дизайном</i>	359	200	4,98	7,03	52,91	283,37
<i>Джем</i> с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты	тип	200	0,45	0	12,9	60
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со смет.	124	200/10	1,76	5,02	8,96	87,19
Котлета мясная с маслом топл.	451	100	14,32	6,32	12,8	168
Гречка отварная с маслом	508	200/7	7,65	6,18	41,02	228,43
Огурец свежий	тип	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот <i>апельсин</i>	639	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			42,82	41,15	209,89	1321,96
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная «Янтарная»	305	200	9,5	16,67	76,68	337,73
<i>Хлеб</i> с маслом	1	40/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты	тип	200	1,65	0	22,05	93
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	139	250	4,72	4,35	16,77	122,28
Плов с курицей	443	75/120	13,25	15,26	31,76	309,50
Помидор свежий	тип	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Напиток <i>вишневый</i>	705	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			39,5	50,36	245,21	1399,13
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая	311	200	7,88	13,89	63,9	281,44
<i>Хлеб</i> с маслом и джемом	2	40/15/20	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты	тип	200	0,45	0	12,9	57
Чай с сахаром	684,685	200	0,19	0,0	13,95	53,95
<b>Обед</b>						
<i>Суп</i> <i>рыбный</i>	181	250	8,32	5,36	3,36	95,2
<i>Утка</i> <i>расе</i>	539	200	1,96	4,34	9,1	82,45
Гуляш из говядины	437	120/120	13,9	6,5	4,0	132
Огурец свежий	тип	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
<i>Конфеты</i> <i>клубничные</i>	640	200	0,4	0	18	74

5,02

Хлеб

*пшеничные*

	Итого:			38,99	39,09	167,25	1015,17
Завтрак							
	Запеканка творожная	362	200	14	11,1	33,41	290
	Сливки с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
	Фрукт	тип	200	0,45	0	12,9	60
	Чай с молоком	684,685	200	1,5	1,5	16,1	80,93
Обед							
	Рассольник	130	250	2,32	2	16,8	96
	Мясо тушеное с овощами	440	100/180	6,12/2,3	2,36/5,1	1,56/10,7	52,8/97
	Помидор свежий	тип	60	0,45	3,15	1,95	42,5
	Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
	Компот из свежих ягод с вит. С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
	Итого:			36,8	36,14	175,73	1159,3
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	161	200	4,46	5,69	16,70	135,36
	Сливки с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
	Фрукт	тип	200	0,45	0	12,9	57
	Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед							
	Суп крестьянский	134	250	2,08	4,24	11,44	92,8
	Курица жареная в духов. шкафу	104	100	0,29	8,42	0,33	118,25
	<i>помидоры</i>		200	16,2	6	19	180
	Огурец свежий	тип	60	0,6	2,05	1,35	26,5
	Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
	Компот <i>клубника</i>	649	200	0,4	0	18	74
	Итого:			36,94	38,95	126,71	1022,58
2 неделя							
Завтрак							
	Морковная запеканка	267	200	5,6	6,32	19,76	112,8
	Сливки с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
	Фрукты	тип	200	1,65	0	22,05	93
	Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед							
	Суп <i>суп</i>	146	250	3,12	3,68	11,68	92,8
	Жаркое по-домашнему	436	100/200	13,35	7,35	16,2	187,5
	Свежий огурец	тип	60	0,6	2,05	1,35	26,5
	Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
	Компот <i>аллежути</i>	639	200	0,6	0	32,96	129,8
	Итого:			33,45	30,33	147,4	916,52
Вторник							
Завтрак							
	Каша <i>пшеничная</i>	309	200	3,45	6	29,55	189

Хлеб с маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Кофейный напиток	692	200	4,2	4,6	26,5	159
Обед						
Суп «Харчо» (рисовый с мяс.)	151	250	1,44	2,16	11,76	72,8
Рыба запечен. под молоч. соус	386,597	100/60	10,4	10,8	5,9	164
Пюре картофельное	520	150	2,1	4,5	14,6	109
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
<i>шоурма</i>	649	200	0,4	0	18	74
Итого:			37,79	44,71	151,41	1100,8
Завтрак						
Каша пшеничная	302	160	4,2	5,74	23,24	166,6
<i>Хлеб</i> с маслом и джемом	2	40/15/20	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Чай с сахаром	684,685	200	0,19	0,0	13,95	53,95
Обед						
Борщ со сметаной	109	250/10	2	6,08	13,36	116
Грудка куриц. в сметан. соусе	600,493	100/50	9,31	8,93	2,25	126,8
Отварные макароны	516	200	3,4	6,1	22,8	163
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит. С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			26,84	35,85	183,14	1142,48
Завтрак						
Омлет натуральный	340	200	10	16,7	1,9	199
<i>Хлеб</i> с маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Щи зеленые	127	250/10	1,76	5,02	8,96	87,19
Гулиш	437	120/120	13,9	6,5	4,0	132
Рис отварной	511	200	2,4	6,0	23,8	163
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
<i>шоурма</i> . Итого:	643	200	1,4	0,0	52,6	220
			49,46	54,49	153,64	1252,79
Завтрак						
Запеканка творожная с изюм.	362	200	15	13,3	13,7	239
<i>Хлеб</i> с маслом и сыром	1	40/15/20	11,1	9	6,8	115
Фрукты	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Кофейный напиток	692	200	4,2	4,6	26,5	159
Обед						
Суп вермишелевый	147	250	2,16	2,32	7,92	61,6
Рыба тушеная с овощами	374	100/150	15,9	7,65	8,4	168

Хлеб свежий	тип	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
<i>Хлеб с маслом</i>	649	200	1,4	0,0	52,6	220
<i>Хлеб с маслом</i>	Итого:		54,61	43,42	153,62	1161,6
3 неделя						
Завтрак						
Запеканка рисовая	314	200	4,8	8,2	30,4	222
<i>Хлеб с маслом и сыром</i>	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты	тип	200	1,65	0	22,05	93
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Борщ с картофелем	133	250/10	2,4	3,6	16,08	108
Биточки мясные с соусом	451,600	100/100	7,95/1,3	7,2/2,4	8/4,2	130,5/44
Картофельное пюре запеченное	221	200	3,4	6,1	22,8	163
Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,4	0	18	74
Итого:			34,36	42,05	168,52	1173,17
Завтрак						
Каша пшеничная <i>с маслом</i>	299	140	3	1,08	27	123,6
<i>с маслом и джемом</i>	2	40/15/20	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты	тип	200	0,45	0	12,9	60
Чай с молоком	684,685	200	1,5	1,5	16,1	80,93
Обед						
Щи из свежей капусты со смет.	124	250/10	1,76	5,02	8,96	87,19
	438	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5
Помидор свежий	тип	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Напиток <i>выпечка</i>	705	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			26,24	25,05	156,76	924,15
Завтрак						
Плов	300	200	2,7	3,6	32,3	176
<i>с маслом</i>	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты	тип	200	0,45	0	12,9	57
Кофейный напиток	692	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед						
Свекольник со сметаной	109	250/10	1,6	4,16	10,48	84,8
Капуста тушеная с мясом	440	180/120	8,79	8,86	7,05	143,4
Хлеб <i>выпечка</i>	тип	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Итого:	634	200	1,4	0,0	52,6	220
<i>Сладкая с маслом</i>			30,11	30,12	159,27	965,75
Итого:						

Завтрак						
Каша <i>рисовая</i>	302	200	5,04	13,14	32,4	174,6
<del>Слив</del> маслом и сыром	1	40/15/20	11,1	9	6,8	115
Фрукты	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед						
Суп - лапша домашняя	148	250	2,08	4,24	11,44	92,8
Печень, тушеная в соусе	439	100	8,88	19,12	1,28	212,8
Горошница	330, 514	200/10	3,4	6,1	22,8	163
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
" <i>Какао (слад)</i>	454	200	0,4	0	18	74
Итого:			35,87	59,25	144,71	1104,25
Завтрак						
	274	200	4,88	2,88	18,56	137,6
<del>Слив</del> маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Суп картоф. с мясным фрикад.	137	250	1,44	3,2	13,6	92,8
Мясо тушеное	433	120	13,9	6,5	4	132
<i>П. картош. Картофель</i>		200	16,2	4	19	180
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб <i>выпечка</i>	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
<i>Какао (слад)</i>	649	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			57,17	35,75	149,9	1104,8
Среднее значение за период:			38,73	40,44	166,21	1117,63
Соотношение ингредиентов:			1,00	1,04	4,11	