



Управление образования администрации муниципального округа «Усинск» Республика Коми

Коми Республика «Усинск» муниципальной котшлон администрациян ведлжжон вськоджанни

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Усинска

«2. №-а шор общеобразовательной школы» муниципальной бюджетной общеобразовательной ведлжжон Усинск кар

169711, Российская Федерация, Республика Коми, г. Усинск, ул. Нефтяников, д. 44а

Тел./факс 8(82144) 46-468, 47-503

Е-mail: sch_2_us@edu.koml.ru

ОКПО 48397685, ОГРН 1021100899742, ИНН/КПП 1106012086/110601001

Утверждено:

Директор МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска

С.В. Сошко



10-е меню свободного выбора для питания детей 11-18 лет

Неделя первая

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность к/к	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Мг	Fe				

1. ПОНЕДЕЛЬНИК
Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

82	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
----	-------------------	-----	------	-----	------	-------	------	------	---	------	------	-------	------	-----

Вторые блюда:

291	Плов из курицы	250	25,75	28,1	44,6	534,12	0,1	2,14	0	4,59	23,71	333,6	65,49	4,41
268	Котлеты с маслом	105	12,97	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,53

Гарниры:

309	Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	--------------------	-----	------	---	------	--------	-------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:

338	Набор фруктовый (яблоко, банан)	100	1,13	0,38	15,8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
21	Салат из соленых огурцов	100	1	5,17	3	64,17	5,82	0	0	16	24,45	31,87	14,67	0,68
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,68	10,12	1,16	127,82	0,06	29,88	0	753,64	28,22	51,46	28,55	0,98

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		45,97	71	108	1281,85	0,512	6,55	42,75	40,35	78,02	540,5	129,16	170,84

2. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

108	Суп картофельный с клецками	250	8	9,38	23	207,63	4,76	0,24	0	0,088	39	97,06	24,65	1,33
-----	-----------------------------	-----	---	------	----	--------	------	------	---	-------	----	-------	-------	------

Вторые блюда:

246	Гуляш	150	24,57	32	4,72	403,3	0,07	2,44	0	200,9	43,09	267	40,5	4,06
279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2

Гарниры:

312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,9	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
302	Каша гречневая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	0	0	0	17,52	252	168	60,01

Холодные закуски:

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	96,7	0,05	32,9	0	16	32	33,8	16,63	0,57
33	Салат из свеклы	100	1,33	6,17	8,33	93,5	3,88	0	0	0,017	32,3	37,67	19,2	1,22

Напитки:

376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		48,44	61,6	91,3	1117,3	1,96	8,19	61,89	203,9	136	727,9	264,15	66,3

3. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,49	0,08	18,5	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
----	----------------------	-----	-----	------	------	-------	------	------	---	------	-------	-------	------	------

Вторые блюда:

271	Котлеты домашние	105	12,71	24,4	9,61	308,15	0,15	0,23	23,06	2,76	18,47	125,5	18,77	2,01
160/ 2001	Голубцы ленивые	105	9,37	9,56	7,04	151,73	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,53

Гарниры:

309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	-------------------	-----	------	---	------	--------	-------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:

67	Винегрет овощной	100	1,16	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,66	48,83	23,33	1,02
19	Салат из свежих огурцов	100	0,67	10	2,33	102,67	9,1	0,17	0	0,17	20,93	38,42	12,73	0,9

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		29,36	49,2	59,8	800,04	0,562	4,64	65,81	38,52	72,78	332,4	82,44	168,44

4. Четверг

Меню свободного выбора (возрастная категория 1-18 лет)

Первые блюда:

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
-----	----------------------------	-----	-----	------	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

Вторые блюда:

259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	23,2	29,1	24,7	453,6	13,71	0,1	0	0,2	48,9	258,2	54,08	3,31
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,15	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46

Гарниры:

125	Картофель отварной	180	3,48	7,56	28	193,68	14,12	0,05	32,4	0,072	17,99	204,5	5,75	3,34
-----	--------------------	-----	------	------	----	--------	-------	------	------	-------	-------	-------	------	------

Холодные закуски:

338	Набор фруктовый (апельсин, банан)	100	1,13	0,38	15,8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,68	10,12	1,16	127,82	0,06	29,88	0	753,64	28,22	51,46	28,55	0,98
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7	0,02	19,8	0	197,6	52,2	33,9	16,01	0,66

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		45,96	74,6	77	1189,84	27,92	0,15	74	33,7	80,37	652,5	89,18	10,11

5. ПЯТНИЦА

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

96	Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
----	--------------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	------	---	------	-------	-------	----	------

Вторые блюда:

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,09	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
268	Котлеты с маслом	105	12,97	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,53

Гарниры:

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
-----	--------------	-----	------	------	------	--------	------	---	----	-----	------	------	-------	------

Холодные закуски:

23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,68	10,12	1,16	127,82	0,06	29,88	0	753,64	28,22	51,46	28,55	0,98
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17	0	65	24,9	28,3	151	0,4

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
396	Компот из яблок	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		50,41	90,6	113	1342,38	0,5	5,45	212,75	34,92	472,8	700,4	132,11	167,51

6. ПОНЕДЕЛЬНИК

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
-----	-------------------------------	-----	------	------	------	--------	------	---	-----	------	-------	----	-------	------

Вторые блюда:

288	Курица отварная	100	23,2	30,7	0,33	369,67	1,08	0,13	45,09	0,066	20,77	197,6	21,66	1,93
309	Рагу овощное	230	19,6	25,2	18,9	385,4	10,01	0,34	45,09	0,16	35,35	212,4	44,15	2,62
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,15	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46

Гарниры:

309	Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	--------------------	-----	------	---	------	--------	-------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:

20	Салат из огурцов	100	0,07	6,01	2,35	66,6	0,03	4,69	0	0,04	22,3	39,6	13,18	0,57
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	96,7	0,05	32,9	0	16	32	33,8	16,63	0,57

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		67,07	102	62,1	2068,94	11,25	0,47	131,78	36	84	641,3	104,16	8,91

7. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,99	1,25	17,9	195,38	9	0,23	2,9	0,11	36,91	132,1	36,23	2,15
-----	--	-----	------	------	------	--------	---	------	-----	------	-------	-------	-------	------

Вторые блюда:

230	Рыба жареная	110	18,94	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,7	28,74	0,83
295	Котлеты из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2

Гарниры:

312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,9	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
171	Каша перловая	180	5,57	9,35	39,5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,06	217,6	25,32	1,14

Холодные закуски:

71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6
45	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,012	10,2	0	39	14,94	16,98	90,6	0,24

Напитки:

376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		10,07	12,3	62,5	409,72	1,44	4,5	40,92	0,77	83,96	309,9	57,36	2,17

8. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,49	0,08	18,5	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
----	----------------------	-----	-----	------	------	-------	------	------	---	------	-------	-------	------	------

Вторые блюда:

250	Бефстроганов из индейки	100	16,22	27,1	5,44	330,78	0,99	0,03	42,75	0,044	42,66	171	19,18	1,37
268	Котлеты с маслом	105	12,97	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,53

Гарниры:

305	Рис припущенный	180	4,32	5,64	45,2	249,24	0	0,02	0	0,036	10,53	86	29,54	0,58
-----	-----------------	-----	------	------	------	--------	---	------	---	-------	-------	----	-------	------

Холодные закуски:

49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	96,7	0,05	32,9	0	16	32	33,8	16,63	0,57
27	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,17	6,17	3,83	76,67	64,6	0,22	14	0,05	22,2	22,52	15,77	0,83

Напитки:

376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		35,08	72,2	73,2	1732,75	1,33	4,47	85,5	33,5	93,1	422,5	103,39	167,48

9. Четверг

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

113	Суп лапша домашняя	250	6,5	9,5	13,5	165,25	0,55	0,03	5	0,04	29,43	61,89	10,64	0,75
-----	--------------------	-----	-----	-----	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

Вторые блюда:

306	Биточки куринные с маслом	100/10	10,44	19,3	5,57	237,99	0,39	0,09	23,06	0,045	11,98	92,77	11,27	1,29
299	Запеканка картофельная с мясом	200/10	16	31,8	33,5	484,7	15,42	0,07	13,34	0,21	29,2	218,4	55,9	3,55

Гарниры:

309	Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	--------------------	-----	------	---	------	--------	-------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:

45	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,012	10,2	0	39	14,94	16,98	90,6	0,24
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6

Напитки:

376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
246	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141,2	0,016	12	0	0,1	23,2	11,5	7,63	0,24

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		33,34	62,1	77,2	1694,23	15,88	0,16	36,4	2,595	55,58	352,6	76,17	5,74

10. ПЯТНИЦА

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

47	Свекольник с курицей	250	2,63	5	18,5	130	8,14	0,24	0	0,075	50,71	72,45	32,74	1,58
----	----------------------	-----	------	---	------	-----	------	------	---	-------	-------	-------	-------	------

Вторые блюда:

280	Фрикадельки в томатном соусе	130	9,32	11,6	12,5	191,87	2,5	0,04	0	0,071	13,84	84,28	16,9	1,57
259	Жаркое по-домашнему	280	23,14	25,8	27,2	421,34	0,59	10,8	0	0,24	45,9	288,3	68,5	4,8

Гарниры:

302	Каша гречневая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	0	0	0	17,52	252	168	60,01
-----	----------------	-----	-------	------	------	--------	------	---	---	---	-------	-----	-----	-------

Холодные закуски:

45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7	0,02	19,8	0	197,6	52,2	33,9	16,01	0,66
23	Салат из свежих помидоров с	100	1,68	10,12	1,16	127,82	0,06	29,88	0	753,64	28,22	51,46	28,55	0,98

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		44,84	47,3	95,9	#ССЫЛКА!	3,33	10,8	0	0,311	77,26	624,6	253,4	66,38

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Мотильного М.П.,

Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.