

Утверждаю

Директор МКОУ МСОШ №2

Гапеева Е.Н.



Примерное меню на две учебные недели

МКОУ МСОШ №2 2023-2024 уч. год

(завтраки и обеды 12-18 лет)

Примерное десятидневное меню завтраки и обеды
МКОУ МСОШ№2 2023-2024уч.год 12-18лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
727	Завтрак 1 день понед-к Блинчики с джемом	150	6.1	8.1	53.9	309	0.08	6.00	0.04	0.72	7.8	14.56	15.6	0.42
685	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	Хлеб пшеничный	20	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26.0	1.1
	итого		9.28	9.3	85.84	462.44	0.14	6.00	0.04	0.72	26.05	103.76	43.1	1.77
639	Обед С-т из сезон.овощ	100	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
685	Макароны с котлетой	250/100	11.7	11.1	33.2	267	0.02	0	0	0.12	1.12	416	8.56	0.63
	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26.0	1.1
	Хлеб ржаной	60	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
311	Завтрак 2 день вторник Каша молочная геркулесовая с слив маслом и сах. песком	200/5/5	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
685	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
1	2	3	(г)			ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15

П-з	Хлеб пшеничный	20	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	итого		12.98	15.14	73.67	485.02	0.12	1.91	0.04	0.62	102.48	191.44	43.7	1.89
332	Обед													
638	Салат из сезон.овощей(свекла)	100	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
	Голубцы/с рисом	200/140	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.10	1.16	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
	Компот	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	0.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб ржаной	60	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
311	Завтрак 4день Среда 1.Каша молочная пшениная с слив. Маслом сах.песком	200/5/5	9.27	5.325	36.87	231.78	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
685	2. Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25

	Хлеб пшеничный	20	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	
	итого		12.45	6.525	68.81	385.22	0.15	3.59	0.03	0.13	44.89	147.9	46.05	2.02	
51	Обед														
	1.огурец долькой	60	1.43	5.09	9.50	73.35	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20	
124	2. Плов	250/80	37.2	45.33	41.05	747.09	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67	
	Чай с лимоном	200	14.52	13.47	5.61	205.32	0.11	2.50	0.51	4.20	34.50	209.76	37.84	0.93	
	Хлеб пшеничный	40	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
	Хлеб ржаной	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	
			1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93	

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
6	Завтрак 3 день четверг Каша молочная рисовая	250	9.27	12.4	36.87	231.78	0.09	3.59	0.043	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
685	Чай	200	0.12	1.2	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25

П-з	Хлеб пшеничный	20	3.06		19.9	104.8	0.06				14.8	87.2	26	1.1
	итого		12.45	13.6	68.81	398.36	0.15	0.91	0.04	0.72	112.48	191.44	45.32	1.89
371	Обед													
	1. С-т из сезон.овощей	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.20	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
	2. Гречка	200	8.73	5.43	45.0	263.805								
594/377	3. с биточками	75	10.68	11.72	5.74	176.75	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
639	4. чай	200	0.14	0	16.47	189.20	0.08	0	0.05	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15
	5. Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	6. Хлеб ржаной	60	1.65	4.46	15.84	99.09	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
							0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
311	Завтрак 5 день пятница Каша молочная Гречневая с слив маслом и сах. песком	200/5/5	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
685	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25

	Хлеб пшеничный	20	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	итого		12.98	15.14	73.67	485.02	0.12	1.91	0.04	0.62	102.48	191.44	43.7	1.89
	Обед													
311	1. Макароны с сыром.	250	0.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
727	Блинчик п/ф	150	3.06	8.1	53.9	309	0.08	6.00	0.04	0.72	7.8	14.56	15.6	0.42
685	2. чай	200	1.65	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	3. Хлеб пшеничный	40		1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	4. Хлеб ржаной	60		4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3				7									
	Завтрак 6 день поне-к сырники	125	5.5	5.295	35.325	211.05	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67	
	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64									
685	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	

							0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	
	итого		8.68	64.95	67.265	364.535	0.15	3.59	0.03	0.13	44.89	147.9	46.05	2.02	
	Обед														
	огурец долькой	60	1.38	3.78	3.44	59.13									
719	2.Рис с нагетсами	250/80	10.2	8.5	22.8	163	0.17	0	0.39	3.18	10.44	185.54	8.56	0.63	
648	3.Кисель	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	
	Хлеб ржаной	60	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93	

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
311	Завтрак 7 день вторник 1.Лапша молочная с слив. Маслом сах.песком	200/5/5	9.27	5.325	36.87	231.78	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67	
685	2. Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	

43	С-т св. капусты/ и сез.овощ	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.20	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
332	Макароны с рыбной котлетой	250/100	3.195	45.33	23.295	747.09	0.17	2.10	1.16	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
685	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0.	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб ржаной	60	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
357	Завтрак 9 день четверг Каша геркулесовая молочная	250 200	10.9	8.9	26.2	233	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
685	Чай	20	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
П-з	Хлеб пшеничный		3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Итого		11.91	6.63	36.44	417.245	0.15	3.59	0.03	0.13	44.89	147.9	46.05	2.02

	Обед С-т из свеклы с рас. мас	100	0.86	3.65	5	56.2	0.02	8	-	-	2.2	31.13	17.7	1.52
333	Гречка с гуляшом	150/80	7.12	8.44	45.090	273.99	0.09	1.25	0.03	0.13	10.44	58.70	8.56	0.63
	Чай с лимоном	200	9.60	15.28	12.04	176.00	0.12	0	0.05	0.65	5.60	136.42	0	1.44
685	Хлеб пшеничный	40	0.12	0	19.9	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	Хлеб ржаной	60	3.06	1.2	15.84	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
			1.65	4.46		99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
311	Завтрак 10 день пятница 1.Каша молочная рисовая с слив. Маслом сах.песком	200/5/5	9.27	5.325	36.87	231.78	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
685	2. Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Итого		12.45	6.525	68.81	385.22	0.15	3.59	0.03	0.13	44.89	147.9	46.05	2.02
	Обед С-т из сез.ов./огур.доль	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	24.43	-	-	1.15	14.15	8	0.26

719	Пельмени	250	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.10	0.24	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
638	Компот	200	0.12	0	12.04	114	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	21.07	2.15
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.3	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб Ржаной	60	1.65	1.65	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93

*Примерное меню приготовляемых блюд школьных завтраков и обедов МКОУМСОШ№2 на 2023-2024 у.г. разработано на основании Сборника рецептур и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразовательных школах и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования у организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего общего образования».

Меню разработано по возрастным группам 7-11 лет и 12-18 лет.

Сезонность предусматривает с 01.03.2024г отсутствие в меню салатов из свежей свеклы и моркови. Данные продукты с 01.03.2024г обязательно проходят тепловую обработку.