

Утверждаю



Примерное меню на две учебные недели
МКОУ МСОШ №2 2023-2024 уч. год
(завтраки и обеды 7-11 лет)

Примерное десятидневное меню завтраки и обеды МКОУ МСОШ№2 2023-2024уч.го 7-11 лет

№ 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	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
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	40	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
133	Обед С-т из сезон.овощ	80	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
639	Суп Крестьянский	200	8.4	5.8	23.4	176.4	0.11	14.5	0.51	4.20	34.5	209.76	37.84	0.93
685	Макаронны с котлетой	200/100	45.5	31.88	99.03	1048	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	60	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26.0	1.1
	Хлеб ржаной	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	итого		59.07	46.98	171.11	1512.93	0.22	14.5	0.51	4.32	62.27	652.88	85.18	3.84
	Итого за день		68.35	56.28	256.95	1975.37	1.08	22.9	0.55	5.04	88.32	756.64	128.28	5.61

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
П-з	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	итого		12.98	15.14	73.67	485.02	0.12	1.91	0.04	0.62	102.48	191.44	43.7	1.89
	Обед													
151	Салат из сезон.овощей(свекла)	80	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
332	Суп гороховый с мясом кур	200/40	2.73	3.89	13.61	98.79	0.15	11.1	0.25	0.80	22.83	69.89	19.09	1.13
638	Голубцы/	200	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
	итого		45.54	58.38	119.19	1199.56	0.41	13.11	1.41	2.46	110.03	609.55	152.43	6.77
	Итого за день		58.52	73.82	192.86	1684.58	0.53	15.02	1.45	3.08	212.51	800.99	196.13	8.66

N реп.	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 4 день 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	40	1.43	5.09	9.50	73.35	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
230	2.Свекольник с мясом кур	200/40	8.72	20.60	42.04	417.96	0.05	64.50	0.24	1.53	75.15	48.81	44.95	2.63
124	3. Плов	200/75	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		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	200	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
		40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Итого		66.7	90.15	145.98	1696.25	0.35	72.49	0.78	8.16	194.59	481.27	158.94	7.71
	Итого 1 день		79.15	96.675	274.79	2081.47	0.5	76.08	0.81	8.29	239.48	629.17	204.99	9.73

№ 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
6	Завтрак Здень четверг Каша рисовая молочная	200	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-3	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	13.6	68.81	398.36	0.15	0.91	0.04	0.72	112.48	191.44	45.32	1.89
371	Обед													
297	1. С-т из сезон.овощей	80	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. Рассольник с мясом кур/	200/40	5.03	11.30	32.38	143.60	0.14	9.81	0.21	2.42	30.10	85.80	33.40	1.16
594/377	3. Гречка	200	8.73	5.43	45.0	263.805	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
639	4. с биточками	75	10.68	11.72	5.74	176.75	0.08	0	0.05	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15
	5. чай	200	0.14	0	16.47	189.20	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	6. Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	7. Хлеб ржаной	60	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	итого		30.13	39.17	140.65	1047.265	0.46	52.92	0.67	9.4	185.73	482.31	159.57	7.62
	Итого за день		42.58	52.77	209.46	1445.625	0.61	53.87	0.71	10.12	298.21	673.75	204.89	9.51

№ 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	40	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	
110	Обед														
	1. Лапша с мясом кур	200/40	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13	
311	Макароны отв с	200	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44	
727	сыром/	250	6.1	8.1	53.9	309	0.08	6.00	0.04	0.72	7.8	14.56	15.6	0.42	
685	Блинчик п/ф	150	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
	2. чай	200	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	
	3. Хлеб пшеничный	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93	
	4. Хлеб ржаной	60													
	итого		18.88	23.24	156.05	895.75	0.37	17.51	0.33	1.29	189.13	35.53	113.83	4.27	
	Итого за 1 день		31.86	38.38	229.72	1377.8	0.49	19.42	0.37	1.91	291.61	546.74	157.53	6.16	

N реп.	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
685	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	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		8.68	64.95	67.265	364.535	0.15	3.59	0.03	0.13	44.89	147.9	46.05	2.02
230 719 648	Обед													
	огурец долькой	40	1.38	3.78	3.44	59.13								
	1.Щи с мясом.кур	200/40	2.31	7.74	15.43	140.59	0.05	8.25	0.24	1.53	41.39	48.81	22.65	2.01
	2.Рис с наггенцами	200/80	10.2	8.5	22.8	163	0.17	0	0.39	3.18	10.44	185.54	8.56	0.63
	3.Кисель	200	26	0	0	106	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	
	итого		19.78	25.68	106.43	682.80	0.31	8.25	0.63	4.71	84.93	377.95	68.49	4.7
	Итого за 1 день		28.46	90.63	17.355	1047.335	0.46	11.84	0.66	4.84	129.82	525.85	114.54	6.72

№ 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	Са	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 Хлеб пшеничный	200 40	0.12 3.06	0 1.2	12.04 19.9	48.64 104.8	0 0.06	0 0	0 0	0 0	3.45 14.8	2.0 87.2	1.5 26	0.25 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
139	Обед Салат из сезонных овощей	80	0.38	3.78	4.44	59	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
203	Суп с рыбными консервами	200/40	12.7	9.3	24.5	215	0.1	2.8	20.6	0.1	8.4	12.6	4.7	0.2
пф	Картофельное пюре с котлетой	200/ 100	17.4	20.30	59.28	294.06	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
	Чай с лимоном	200	0.3	0	35.4	141	0.7	1.4	0.2	0	13.45	12.0	10.5	0.25
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06						26	1.1
	Хлеб ржаной	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0 0	0 0	0 0	14.8 8.4	87.2 37.92	11.28	0.93
	итого		44.37	18.38	97.735	589.24	0.26	13.06	0.45	3.34	141.27	277.16	110.51	4.73
	Итого за 1 день		56.82	24.905	166.545	974.46	0.41	16.65	0.48	3.47	186.16	425.06	156.56	6.75

№ 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
309	Завтрак 8 день среда Каша гречневая молочная	200/5/5	5.5	5.295	35.325	211.05	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
685	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
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		8.68	64.95	67.265	364.535	0.15	3.59	0.03	0.13	44.89	147.9	46.05	2.02
43	Обед С-т св. капусты/ и сез.овощ	80	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.20	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
109	Борщ с мясом кур	200/40	5.03	11.30	32.38	143.6	0.14	9.81	0.21	2.42	30.10	85.80	33.4	1.16
332	Макароны с рыбной котлетой	200/100	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
	итого		13.895	67.35	76.395	1213.24	0.43	50.21	55.37	8.6	154.02	640.72	185.48	7.61
	Итого за 1 день		22.575	132.3	143.66	1577.775	0.58	53.8	55.4	8.73	198.91	788.62	231.53	9.63

№ 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	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		200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
П-з	Чай	20	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб пшеничный													
	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													
371	С-т из свеклы с рас. мас	80	0.86	3.65	5	56.2	0.02	8	-	-	2.2	31.13	17.7	1.52
	Суп крестьянский	200/40	13.82	6.87	30.73	233.25	0.15	14.50	0.25	0.80	53.85	69.89	55.35	3.73
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	48.64	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
			1.65	4.46		104.8	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
						99.09								
	итого		33.56	32.39	116.61	870.94	0.45	14.50	0.33	1.58	96.54	322.24	102.69	8.08
	Итого 1 день		45.47	39.02	153.05	1288.185	0.6	18.09	0.36	1.71	141.43	471.14	148.74	10.10

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 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 Хлеб пшеничный	200 40	0.12 3.06	0 1.2	12.04 19.9	48.64 104.8	0 0.06	0 0	0 0	0 0	3.45 14.8	2.0 87.2	1.5 26	0.25 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
139	Обед С-т из сез.ов./огур.доль	40	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	24.43	-	-	1.15	14.15	8	0.26
719	Суп гороховый с мясом кур	200/40	.90	6.66	10.81	111.11	0.05	8.25	0.03	1.53	41.93	48.81	22.65	1.01
638	Пельмени Компот Хлеб пшеничный Хлеб Ржаной	200 200 40 60	37.2 0.12 3.06 1.65	45.33 0 1.2 1.65	41.05 12.04 19.9 15.84	747.09 114 104.8 99.09	0.17 0.03 0.3 0.03	2.10 1.22 0 0	0.24 0.18 0 0	1.66 1.68 0 0	54.10 49.5 14.8 8.4	396.06 44.53 87.2 37.92	96.06 21.07 26 11.28	3.58 2.15 1.1 0.93
	итого		48.66	59.88	87.6	1257.8	0.34	12.04	1.43	3.21	282.38	719.69	195.41	7.93
	Итого за 1 день		61.11	66.405	156.41	1643.02	0.49	15.63	1.46	3.34	327.27	867.59	241.46	9.95

*Примерное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов МКОУМСОШ№2 на 2023-2024г. разработано на основании Сборника рецептов 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.