Утверждаю

Директор МКОУ МСОШ№2

Гапеева Т.Н. _____

Примерное меню на две учебные недели

МКОУ МСОШ№2 2024-2025уч.год

(завтраки и обеды 12-18 лет)

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1 день понед-к													
309	Каша гречневая с сах.пес и сл. Маслом	200/5/5	5.5	1.4	36.0	181	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	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
	Хлеб пшенич	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
	Обед													
	С-т изсезон.овощ	150	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
639	Макароны с биточками	250/100	11.7	11.1	33.2	267	0.02	0	0	0.12	1.12	416	8.56	0.63
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
	Хлеб ржаной	40	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 2 день вторник													
311	Каша молочная геркулесовая с слив маслом и сах. песком	250/5/5	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	30	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													
	Салат из сезон.овощей(свекла)с	150	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
332	Голубцы/с рисом	200/160	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.10	1.16	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
638	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	40	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 3 день Среда													
311	1Каша молочная рисоваяс слив. Маслом сах.песком	250/5/5	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	30	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													
51	1.огурец/ салат из сез.овощей	100	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. Гречка с подливой из мяса	250/150	37.2	45.33	41.05	747.09	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
	кур	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
	Чай	40	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		1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
		200	0.52	0.34	27.62	104								

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 4 день четверг													
6	каша молочная пшенная	250	9.27	12.40	36.87	231.78	0.09	3.590	0.0430	0.130	26.64	58.7	18.55	0.67
685	Чай	250	0.12	1.2	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
П-з	Хлеб пшеничный	30	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
	Обед													
371	1. С-т из сезон.овощей	150	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. Плов с мясом кур													
594/377		200	8.73	5.43	45.0	263.805	0.09	3.59	003	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
639	3. чай	/120	10.68	11.72	5.74	176.75	0.08	0	005	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15
	4. Хлеб пшеничный	200	0.14	0	16.47	189.20	0.03	1.22	018	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	5. 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

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 5 день пятница													
311	Каша молочная гречневая с слив маслом и сах. песком	250/5/5	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	30	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													
	1. Каша рисов. Молоч	300	0.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
311	Блинчик п/ф	200	3.06	8.1	53.9	309	0.08	6.00	0.04	0.72	7.8	14.56	15.6	0.42
727	2. чай	200	1.65	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
685	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	40		4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	5. Банан	200	3	1	42	178								

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 6 день поне-к													
	Блинчики с джемом	250	6.1	8.1	53.9	309	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
	Чай	200												
685	Хлеб пшеничный	40	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
			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
	Обед													
	С-т из сезонных овощей	100	1.38	3.78	3.44	59.13								
							0.17	0	0.39	3.18	10.44	185.54	8.56	0.63
719	2.Пельмени	250	10.2	8.5	22.8	163	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
648	3.чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Хлеб ржаной	40	1.65	4.46	15.84	99.09								

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 день вторник													
311	1Лапша молочная с слив.	250/5/5	9.27	5.325	36.87	231.78	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
	Маслом сах.песком													
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	30	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													
	Салат из сезонных овощей	150	0.38	3.78	4.44	59	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
203	Картофельное пюре с	300	17.4	20.30	24.5	215	0.1	2.8	20.6	0.1	8.4	12.6	4.7	0.2
пф	котлетой	120			59.28	294.06	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
	чай	200	0.3	0										
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	35.4	141	0.7	1.4	0.2	0	13.45	12.0	10.5	0.25
	Хлеб ржаной	40	1.65	4.46	19.9	104.8	0.06						26	1.1
					15.84	99.09	0.03	0	0	0	14.8	87.2	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 8 день среда													
309	Каша гречневая молочная	250/5/5	5.5	5.295	35.325	211.05	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
	Чай													
685	Хлеб пшеничный	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
П-з		30	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
	Обед													
43	С-т св. капусты/ и сез.овощ	150	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	250/120	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	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Банан	200	3	1	42	178								

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 9 день четверг													
357	Каша геркулесовая молоч	250	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	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
П-з	Хлеб пшеничный	30	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 капустыс рас.мас	150	0.86	3.65	5	56.2	0.02	8	-	-	2.2	31.13	17.7	1.52
333	Гречка с биточками	250/150	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	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		0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	Хлеб ржаной	40	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								

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 10 день пятница													
311	1Лапшас слив. Маслом сах.песком	250/5/5	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	30	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.свеклы/огур.доль	100	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	24.43	-	-	1.15	14.15	8	0.26
719		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	Плов с мяс кур	200	0.12	0	12.04	114	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	21.07	2.15
	Компот	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.3	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб пшеничный	40	1.65	1.65	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Хлеб Ржаной	200	0.52	0.34	27.62	104								
	Яблоко													

*Примерное меню приготовляемых блюд школьных завтраков и обедов МКОУМСОШ№2 на 2024-25у.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 01.03.2025г отсутствие в меню салатов из свежей свеклы и моркови. Данные продукты с 01.03.2025г обязательно проходят тепловую обработку.