

Утверждаю
Директор МКОУ МСОШ №2
Гапеева Т.Н.



Примерное меню на две учебные недели
МКОУ МСОШ №2 2024-2025 уч. год
(завтраки и обеды 7-11 лет)

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа 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
309	Завтрак 1 день понед-к 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
133	Обед С-т из капуста/сезон.овощ	100	0.34	3.5	0.9	36	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
639	Суп картофельный с рисом	250	2.0	4.9	14.3	110	0.11	14.5	0.51	4.20	34.5	209.76	37.84	0.93
685	Макаронны с биточками	200/120	11.7	11.1	33.2	267	0.02	0	0	0.12	1.12	416	8.56	0.63
	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
	итого		18.87	25.16	95.37	665.53	0.22	14.5	0.51	4.32	62.27	652.88	85.18	3.84
Итого за день			28.15	34.46	181.21	1127.97	1.08	22.9	0.55	5.04	88.32	756.64	128.28	5.61

№ 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	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
151	Обед 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
332	Суп картов. перловый с мясом	250/40	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	кур	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
	Голубцы/	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	0.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02
	Компот	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	Хлеб пшеничный	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Хлеб ржаной													
	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

№ 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 3 день Среда 1.Каша молочная рисовая 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
51	Обед 1с-т из сез.ов./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
230	2.Рассольникс мясом кур	250/40	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. Гречка с подливой мяс.кур	200/80	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		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
	Яблоко	200	0.52	0.34	27.62	104								
	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

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		7	8	9	10	11	12	13	14
6	Завтрак 4 день четверг Каша молоч. пшенная	250/5/5	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	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
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
297	2. Суп гороховыйс мясом кур/	250/40	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. Плов с мяс птицы	200/80	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. чай	120	10.68	11.72	5.74	176.75	0.08	0	0.05	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15
	5. Хлеб пшеничный	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 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		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	Са	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	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
110	Обед													
311	1. Лапша с мясом кур	250/40	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13
727	2. Каша рисов. Молоч /Блинчик п/ф	250	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
685	3. чай	150	6.1	8.1	53.9	309	0.08	6.00	0.04	0.72	7.8	14.56	15.6	0.42
	4. Хлеб пшеничный	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
	5. Хлеб ржаной	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
	6. Банан	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	200	3	1	42	178									
	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 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
685	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				12.04									
	Хлеб пшеничный	200	0.12	0	19.9	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
		40	3.06	1.2		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	60	1.38	3.78	3.44	59.13								
	1.Щи с мясом.кур	250/40	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.Пельмени	200	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	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
	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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
311	Завтрак 7 день вторник 1. Лапша молочная с 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 Хлеб пшеничный	200 30	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	100	0.38	3.78	4.44	59	0.15	3.32	-	-	1.35	14.31	6.5	0.24
203	Суп с рыбными консервами	250/40	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 чай Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200/ 100 200 40 40	17.4 0.3 3.06 1.65	20.30 0 1.2 4.46	59.28 35.4 19.9 15.84	294.06 141 104.8 99.09 104	0.09 0.7 0.06 0.03	3.59 1.4 0	0.03 0.2 0	0.13 0	26.64 13.45 14.8	58.70 12.0 87.2	18.55 10.5 11.28	0.67 0.25 1.1 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	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
309	Завтрак 8 день среда 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
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		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. / 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	250/40	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	40	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Бабан	200	3	1		42								
	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	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
371	Обед С-т из капусты с рас.мас	100	0.86	3.65	5	56.2	0.02	8	-	-	2.2	31.13	17.7	1.52
333	Суп Лапша с мяс кур	250/40	13.82	6.87	30.73	233.25	0.15	14.50	0.25	0.80	53.85	69.89	55.35	3.73
685	Гречка с биточками	150/120	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
	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
	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

№ 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 10 день пятница Лапша молочная с 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 Хлеб пшеничный	200 30	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 свеклы	100	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	250/40	.90	6.66	10.81	111.11	0.05	8.25	0.03	1.53	41.93	48.81	22.65	1.01
638	Плов	200	37.2	45.33	41.05	747.09	0.17	2.10	0.24	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
	Компот	200/80	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	40	1.65	1.65	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93
	Яблоко	200	0.52	0.34	27.62	104								
	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 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.