

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Захаровская СОШ №2»

О.Н. Симаков

«25» августа 2023



Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания школьников 11-18 лет в МОУ «Захаровская СОШ №2»

Пояснительная записка

Перспективное меню составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборник рецептов и рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного.
В школьной столовой проводится С-витаминизация: ежедневно в третье блюдо добавляется витамин С в количестве 70 мг (для данного возраста).

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День первый, понедельник

Завтрак:

173	Каша на молоке гречневая	250	7,62	5,00	46,2	0,27	2,6	40,00	1,07	277	394,25	99,5	2,63	367,9
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	0,55	116,9
	зефир	20	0,13		16,0					5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
	ИТОГО за завтрак		16,97	18,6	96,35	0,33	4,87	132	1,92	487,59	566,59	136,63	5,75	620,69

Обед:

71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	20,62	13,30	0,48	64,65
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
ТК	Суп каргофельный с фасолью и говядиной	6/300	9,0	11,7	16,5	0,18	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	57,0	2,7	176,89
ТК	Плов из курицы	50/150	21,98	22,52	34,69	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	266,0	52,38	3,53	447,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	70,14
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		38,65	41,84	129,02	0,354	128,57	0,204	6,72	120,26	379,63	146,81	10,31	1046,75
	Всего за день		55,62	60,44	225,37	0,684	133,44	132,20	8,64	607,85	946,22	283,44	16,06	1667,44

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День второй, вторник

Завтрак:

182	Биточки манные с мол.сгущ	200/30	5,6	6,80	33,60	0,16	0	0	1,6	28,00	112,00	42,00	1,40	218,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	26,56	2,00	125,11
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	печенье	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13,0	0,26	8,20	17,4	3,0	0,2	82,9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,34	17,33	87,59	0,24	1,33	53,0	2,48	181,13	278,31	84,76	4,04	608,63

Обед:

45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	1,95	3,88	0,013	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	36,24
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
99	Суп из овощей с говядиной	6/300	3,29	6,19	9,15	0,09	12,75	0,00	2,91	51,9	225,9	33,0	0,99	346,17
261/332	Фрикадельки мясные в томатном соусе	100	21,32	11,16	2,57	0,31	39,21	0,00	4	24,92	46,4	22,73	21,42	178,13
312	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,6	27,75	1	137,25
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		34,65	29,64	123,85	0,609	101,45	0	14,85	170,14	416,05	118,36	27,61	1056,14
	Всего за день		48,99	46,97	211,44	0,849	102,78	53,0	17,33	351,27	694,36	203,12	31,65	1664,77

ГР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		28,46	42,97	125,99	0,618	16,03	0,004	6,18	110,93	443,18	202,88	8,93	1155,33				
	Всего за день		61,09	70,88	245,98	0,822	43,86	148,00	11,31	590,0	1053,25	329,41	19,35	2018,76				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)		
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День пятый, пятница																		
Завтрак:																		
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	200	11,77	16,56	2,30	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19	342,24				
306	Горошек зеленый консервированный	100	1,55	0,10	3,25	0,06	5,00	0	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	20,10				
378	Чай с сахаром	200	0,53		9,47					13,6	22,13	11,73	2,13	40,0				
ГР	Хлеб пшеничный зефир	40 20	3,16 0,13	0,40	19,32 16,0	0,04	0	0	0,52	9,20 5,36	34,80 2,64	13,20 1,36	0,44 0,24	93,52 64,51				
	ИТОГО за завтрак		17,14	17,06	50,34	1,6	5,21	254,82	1,18	128,48	289,77	51,99	5,35	560,37				
Обед:																		
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	0,8	1,1	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23				
ГР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4				
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/300	7,19	6,47	16,535	0,230	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263	165,75				
ТК	Котлета рыбная(минтай)	90	9,76	6,21	11,75	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	142,4				

TK	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
376	Рис отварной с маслом	200	3,65	5,37	36,68	0,025	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	279,6
ПР	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	60
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		27,79	20,42	138,43	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,193	914,7
	Всего за день		44,93	37,48	179,3	1,95	17,34	254,86	10,58	246,28	621,35	158,16	10,413	1475,07

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День шестой, понедельник

Завтрак:

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,5	0,2	0	0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	252,5
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	26,56	2,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	пряник	20	1,29	1,64	0,03	0,02	0,002	11,2		3,42	12,14	4,12	0,24	74,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,47	24,31	81,98	0,25	1,472	103,2	2,52	348,35	405,05	148,88	6,08	683,11

Обед:

71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4

98	Суп крестьянский с крупой перловой	300	3,24	3,33	17,49	0,07	10,37	0,00	2,32	267	32,1	20,75	0,78	357,45
ТК	Поджарка из свинины	90	13,88	18,07	2,67	0,04	1,38	0,00	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	228
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	36,6	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	269,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		27,89	29,05	122,54	0,253	21,59	0,0	9,56	115,55	295,57	99,02	8,41	1220,4
	Всего за день		48,36	53,36	204,52	0,503	23,062	103,2	12,08	463,9	700,62	247,09	14,49	1903,51

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День седьмой, створник														
Завтрак:														
175	Каша из пшена и риса молочная	250	3,30	8,60	23,20	0,50	2,37	89,5	0,50	115,37	160,0	33,37	1,62	229,25
209	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,80	16,00	44,28	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
378	Чай с сахаром	200												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	Кефир 3.2%	125	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,0		150,0	118,75	17,50	0,13	73,75
	ИТОГО за завтрак		15,89	29,0	91,8	0,51	2,78	196,6	1,16	273,5	358,35	62,2	2,87	459,36

Обед:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
62	Салат из моркови с сахаром	100	0,74	0,056	6,88	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	86,41	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/300	3,50	6,12	10,93	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44	121,25	
289	Рагу из курицы	50/250	12,56	11,72	15,2	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92	217	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02	
	ИТОГО за обед		23,8	19,43	109,03	0,204	130,03	0,015	15,85	151,2	246,67	112,15	7,36	756,81	
	Всего за день		39,69	48,43	200,83	0,714	132,81	196,61	17,01	424,7	605,02	174,35	10,23	1216,17	

День восьмой, среда

Завтрак:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	260,3	
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66	
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72	
379	Напиток кофейный на	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ПР	молоке Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	ИТОГО за завтрак		17,6	20,17	85,61	0,3	3,69	12,4	1,58	567,87	585,2	129,13	5,14	646,40	
Обед:															
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой(минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	139,15	
ТК	Бефстроганов из филе куриного	90/30	9,2	17,07	7,17	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	176	
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,6	6,09	38,64	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	309,14	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02	
	ИТОГО за обед		28,72	27,66	144,03	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18	996,04	
	Всего за день		46,32	47,83	229,64	0,742	30,6	124,03	7,81	697,74	1012,32	349,85	16,32	1642,44	

День девятый, четверг

Завтрак:

182	Каша пшеничная молочная	250	5,6	6,80	33,60	0,16	0	0	1,6	28,00	112,00	42,00	1,40	218,00
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	12,50	0	155,00	118,75	18,75	0,13	66,88

377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,53	0,02	9,87	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	ИТОГО за завтрак		14,52	16,3	70,3	0,24	2,88	52,5	209,93	291,75	86,22	4,1	485,72
Обед:													
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	10,12	18	8,4	0,3	7,2
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	6/300	3,47	6,15	7,90	0,06	15,78	0,00	49,94	62,0	23,69	1,04	107,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	0,05	3,73	0,006	39,07	162,19	48,53	0,85	105
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	190/10	3,73	12,62	36,81	0,03	0,00	0,04	15,17	63,95	16,34	0,55	275,7
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		35,65	23,44	132,89	0,58	126,4	22	174,48	740,53	260,67	17,92	885,07
	Всего за день		50,17	39,74	203,19	0,82	129,28	74,5	384,41	1032,28	346,89	22,02	1370,79

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День десятый, пятница														
Завтрак:														
497	БУЛОЧКА ПЕЧЕНАЯ	90	26,44	18,28	47,22	0,12	0,56	113,00	1,46	297,40	384,20	46,40	1,66	459,16
	КАША МОЛОЧНАЯ	250	5,6	6,8	33,6	0,16			1,6	28,0	112,00	42,00	1,40	218

