



Директор школы

Колы

Утверждаю:

С.Е.Колядова

Приказ № 19 от 21.02.2024 год

**Примерное циклическое двухнедельное меню
школьного питания для учащихся 5-11 классов
МОУ СОШ села Новая Толковка**

День второй.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная молочная	200	250	12,19	18,79	51,25	280,3	350,37	0	0,14	0	3,0	180,86	37,17	28,12	1,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168	196	0,46	0	0	0	17	78	18	0,11
3.	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	14,0	28	28	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
ОБЕД																
1.	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	300	10,5	37,6	22,1	183,2	219,84	0,068	3,35	0,3	-	32,3	16,3	46,2	2,7
2.	Макаронные изделия отварные со сливочн. маслом	150	200	7,4	6,0	35,3	168,6	224,8	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	2,96
3.	Тефтели	100	100	91,5	9,94	11,65	171,5	171,5	0,04	0,52	-	-	20,3	-	12,1	0,63
4.	Винегрет	70	100	1,36	6,18	8,44	65,30	94,80	0,03	10,0	0,06	0,08	237	42,0	14,0	0,6
5.	Кисель из концентрата на плодовых или ягод.экстракт.	200	200	0,31	-	39,4	160,0	160	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День третий.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша рисовая молочная	200	250	11,75	15,0	47,75	301,2	376,5	0,7	2,1	-	-	304,0	-	35,0	0,22
2.	Хлеб пшеничный с сыром	60/15	70/15	5,43	9,52	28,76	168	196	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
3.	Компот	200	200	1,4	0	24,76	94,2	94,2	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Суп вермишелевый с мясом (курицы.)	250	300	7,1	9,0	17,5	145,25	174,3	0,112	0,95	-	-	27,3	-	27,2	0,73
2.	Картофельное пюре со слив. маслом	200	200	4,12	6,4	27,4	184,8	184,8	0,18	57,76	2,78	2,8	132,35	247,0	121,32	2,71
3.	Биточки рыбные	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,5
4.	Салат из капусты с морковью и раст. маслом	70	100	1,31	3,24	6,46	42,28	60,40	0	15,2	0,2	0,08	8,4	15,8	12,0	0,3
5.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,0	28	28	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День четвертый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша пшеничная молочная	200	250	11,04	11	90,5	314	362	0,7	2,1	-	-	304,0	32,7	35,0	141
2.	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168	196	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Компот	200	200	1,4	0	24,76	94,2	94,2	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
ОБЕД																
1.	Щи из свежей капусты	250	300	1,75	4,89	8,49	94,75	113,7	0,03	10,2	0,3	2,0	54,3	79,6	37,9	1,8
2.	Плов с мясом курицы	200	250	28,28	23,4	27,94	357,23	428,68	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
3.	Салат из свёклы с растительным маслом	70	100	1,43	6,09	8,36	65,73	93,9	0,02	9,50	0	15,76	35,15	20,90	40,97	1,33
4.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,00	28	28	0,02	1,33	-		133,33	111,11	25,56	2,00
5.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День пятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша Дружба	200	250	10,75	10,5	53,37	284,3	355,4	1,4	0,11	1,59	2,18	112,6	123,0	23,12	0,3
2.	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168	196	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Компот	200	200	1,4	0	24,76	94,2	94,2	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Борщ из капусты на к/б	250	250	9,3	7,27	11,92	132,4	132,4	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Рожки отварные со слив. маслом	200	200	7,79	6,0	35,3	224,8	224,8	0,38	-	-	156,5	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Котлета мясная с соусом	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	0,05	7,04	0,03	1,5	89,47	149,46	30,11	1,64
4.	Винегрет	70	100	1,36	6,18	8,44	65,30	94,80	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	28	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День шестой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная	200	250	12,19	18,79	51,25	280,3	350,37	0,09	1,14	38,25		200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Хлеб пшеничный с сыром/тв.	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168	196	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
3.	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	14,0	28	28	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
ОБЕД																
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2,1	2,15	16,58	90,0	90,0	0,05	4,0	0,4	19,09	10,3	47,3	3,1	0,7
2.	Рис отварной с сливочным маслом	150/5	200/5	4,94	5,76	54,6	208,49	277,98	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Гуляш из отварной курицы	90	100	24,49	22,36	5,95	189,11	210,13	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	2,79
4.	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	100	1,31	3,24	6,46	42,28	60,40	0,05	6,38	1,75	1,2	21,25	41,6	19,7	0,81
5.	Какао	200	200	4,0	3,54	17,57	118,6	118,6	0,02	1,33	-		133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День седьмой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	t-e	
ЗАВТРАК																
1.	Каша рисовая молочная	200	250	11,75	15,0	47,75	301,2	376,5	0,7	2,1	-	-	304,0	-	35,0	0,22
2.	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168,0	196,0	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	14,0	28	28	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
ОБЕД																
1.	Рассольник ленин	300	300	2,4	7,31	19,18	158,76	158,76	0,1	9,65	0	1,8	16,1	0	30,1	1,03
2.	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	200	4,12	6,4	27,4	184,8	184,8	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
3.	Рыба тушёная с овощами	100	100	9,75	6,95	6,94	136,55	136,55	0,1	3,35	0,01	2,3	52,11	238,5	19,0	0,96
4.	Винегрет	70	100	1,36	6,18	8,44	66,36	94,80	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57
7.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	94,2	94,2	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39

День восьмой.

№ п/ п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша пшеничная молочная	200	250	11,04	11	90,5	314,0	362,0	0,7	2,1	-	-	304,0	32,7	35,0	141
2.	Хлеб пшеничный с сыром	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168	196	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
3.	Компот	200	200	1,4	0	24,76	94,2	94,2	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Суп вермишелевый с курицей	250	300	7,1	9,0	17,5	145,25	174,3	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	200/5	4,41	6,96	46,32	183,83	245,1	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Котлета с подливой	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56	1,56
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	70	100	1,43	6,09	8,36	65,73	93,9	0	15,2	0,2	0,08	8,4	15,8	12,0	0,3
5.	Какао	200	200	4,0	3,54	17,57	118,6	118,6	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День десятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А		Ca	P	MG	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша «Дружба»	200	250	10,75	10,5	53,37	284,3	355,4	0,09	1.14	38,25	-	200,18	24,50	162,55	0,31
2	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168,0	196,0	0,12	0,11	-	-	18,2	-		1,22
3.	Компот	200	200	1,4	0	24,76	94,2	94,2	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Щи из свеж. кап. с мясом	250	300	1,75	4,89	8,49	94,75	113,7	0,03	10,2	0,3	2,0	54,3	79,6	37,9	1,8
2.	Рожки отварные со слив. маслом	200	200	7,4	6,0	35,3	224,8	224,8	0,38	-	-	156,5	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Гуляш из отварной курицы	90	100	24,49	22,36	5,95	189,11	210,13	0,08	0,74	-	-	17,44	-	17,26	2,45
4.	Винегрет	70	100	1,36	6,18	8,44	65,30	94,80	0,03	10,0	0,06	0,08	237	42,0	14,0	0,6
5.	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	14,0	28	28	0,02	1,33	-		133,33	111,1	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57