Утверждаю:

Директор школы

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 первый.

No	Наименование	Macca	порции	Пиш	(евые ве (г)	ещества	Энергеті	ическая		Вил	гамины (м	иг.)		Минералі	ьные веще	ства
п/п	блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у	ценност	ь (ккал)	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							3ABTP	АК								
1.	Суп молочный вермишелевый	300	350	12,07	10,11	38,95	281,8	328,77	0,11	1,14	38,25	-	202,03	30,18	172,48	0,64
2.	Хлеб пшеничный с маслом	60/15	70/15	6,43	8,85	23,7	168,0	196,0	0,16	20	ı	-	4,2	-	3,2	0,018
3.	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	14,00	28	28	-	-	0,06	9,0	-	2,0	2,4.	2,4
	1				T	1	ОБЕ,	Д		T		•	T			
1.	Борщ со свежей капустой, с мясом	250	250	10,85	12,9	13,82	124,6	124,6	0,05	1,0	0	1,8	50,6	0	0	1,15
2.	Гречка со сливочным маслом/мясо тушеное	150/100	200/100	4,41/ 17,0	6,96/ 6,8	46,32/ 5,1	183,83/ 145,0	245,1/ 145,0	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Салат из свёклы с растительным маслом	70	100	1,43	6,09	8,36	65,73	93,9	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0	24,76	94,20	94,20	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
5.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	155	180,8	-	-	-	34	199	55	2,6	34
6.	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	0,39	13,56	68,4	91,2								

День второй.

		Macc	а порции	Пище	евые веі (г)	щества	-			Вит	самины (м	иг.)]	Минералн	ьные веще	ства
№ п/п	Наименование блюда	7-11 ле т	11 и старше	Б	Ж	У	Энергеті ценності		В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							3ABTPA	AK								
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									
							ОБЕД	<u> </u>								
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.	Макароны 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.

NC.	11	Macca	порции	Пиш	(евые ве (Г)	щества	7			Витами	ины (мг.)]	Минерал	ьные веще	ества
№ п/п	Наименование блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	Энергеті ценност		В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
				ı	I.		3ABTPA	АК					l .	Į.		
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
				I			ОБЕД	Ţ	l	I .		l	<u>I</u>			
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.

No॒	Наименование	Macca	порции	Пище	евые ве (г)	щества	Энергеті	ическая		Витами	ны (мг.)		М	инералы	ные веще	ства
п/п	блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ценност	ь (ккал)	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							3ABTP	АК								
1.	Каша пшенная 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
							ОБЕ	Д								
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.

№	Наименование	Macca	порции	Пище	евые ве (г)	щества	Энергет	ическая		Витами	ины (мг.)		M	Іинералы	ные веще	ства
п/п	блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ценност	ь (ккал)	В	С	A	Е	Ca	P	MG	Fe
							3ABTP.	АК								
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
							ОБЕ,	Ц								
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	1	-	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.

№	Наименование	Macca	і порции	Пище	евые вег	щества	-	тическая		Ви	гамины ((мг.)	N	Іинераль	ьные веще	ества
п/п	блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ценност	гь(ккал)	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							3ABTI	PAK								
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	ı	_	59,6	-	1	0,81
3.	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	14,0	28	28	-	-	1	9,0	-	2,0	2,4	2,4
							ОБІ	ЕД								
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	ı		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.

No	Наименование	Macca	порции	Пище	евые веі (г)	цества	Энергети			Вит	амины (м	мг.)		Минералі	ьные веще	ества
п/п	блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	(кка		В	С	A	Е	Ca	P	MG	t-e
							3ABTP	PAK								
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
							ОБЕ	Д								
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.

№ π/	Наименование	Macca	порции	Пиш	(г)	ещества	Энергет	гическая		Вит	амины (м	мг.)	M	[инераль	ные веще	ства
П	блюда	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ценн (кк	ость ал)	В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
				'			3ABTP	AK	,	,	1	•	•	•	1	
1.	Каша пшенная 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
							ОБЕ,	Д								
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	ı	-	-	_	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 девятый.

№ п/п	Наименование блюда	Macca	порции	Пище	евые ве (г)	щества	Энергети ценность			Витамі	ины (мг)		Мин	еральны	е вещесті	за
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У			В	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
							3ABTP	AK								
1.	Суп молочный вермишелевый	300	350	12,07	10,11	38,95	281,8	328,77	0,035	0	0,17	0,04	105,86	0,19	15,12	1,39
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
	1			ı	1		ОБЕ	Д	1	1		1	1			
1.	Суп из бобовых (гороховый) с мясом	250	300	10,5	37,6	22,1	183,2	219,84	0,05	1,0	0	1,8	50,6	0	0	1,15
2.	Плов с мясом	200	250	28,28	23,4	27,94	357,23	428,68	0,29	2,24	1,21	1,5	11,6	83,6	21,24	0,72
3.	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	100	1,31	3,24	6,46	42,28	60,40	0,03	10,0	0,06	0,08	237	42,0	14,0	0,6
5.	Кисель	200	200	0,31	0	39,4	160	160	15	0,25	1,75	29,5	-	1	0	0
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								

День десятый.

No॒	Наименование	Macca	порции	Пищев	ые веще	ства (г)	Энергеті	шеская		Витами	ины (мг.)		Ми	нераль	ные вещ	ества
п/п	блюла	7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ценност		В	C	A		Ca	P	MG	Fe
						,	BABTPAK									
1.	Каша «Дружба»	200	250	10,75	10,5	53,37	284,3	355,4	0,09	1.14	38,25	1	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	1	ı	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	1	-	17,44	1	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	1		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