



Директор школы _____

Утверждаю:

С.Е.Колядова

Приказ № 32 от 11.04.2024 год

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

День первый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 лет и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Суп молочный вермишелевый	300	12,07	10,11	38,95	281,8	300	12,07	10,11	38,95	281,8
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	ИТОГО	575	18,75	31,28	77,8	617,3	575	18,75	31,28	77,8	617,3
ОБЕД											
1.	Борщ со свежей капустой, с мясом	250	10,85	12,9	13,82	124,6	250	10,85	12,9	13,82	124,6
2.	Гречка со сливочным маслом	150	4,41	6,96	46,32	183,83	200	5,88	9,28	61,76	245,1
3.	Мясо тушеное	100	17,0	6,8	5,1	145,0	100	17,0	6,8	5,1	145,0
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	70	1,43	6,09	8,36	65,73	100	2,04	8,7	11,94	93,9
5.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,20	200	1,4	0	24,76	94,20
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	860	46,47	34,84	141,32	836,76	940	48,55	39,77	160,34	926,2

День второй.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша манная молочная	200	12,19	18,79	51,25	280,3	200	12,19	18,79	51,25	280,3
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	ИТОГО	475	19,58	39,96	90,1	615,8	475	19,58	39,96	90,1	615,8
ОБЕД											
1.	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	12,73	10,27	21,27	230	250	12,73	10,27	21,27	230
2.	Макароны отварные со сливочн. маслом	150	7,4	6,0	35,3	168,6	200	9,87	8,0	47,07	224,8
3.	Тефтели	100	6,33	14,65	10,55	171,5	100	6,33	14,65	10,55	171,5
4.	Винегрет	70	0,98	1,82	6,02	44,1	100	1,4	2,6	8,6	63
5.	Кисель из концентрата на плод.или ягод. экстрактах	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	860	38,92	34,83	148,1	965,9	940	41,81	37,61	162,45	1041,0

День третий.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша рисовая молочная	200	11,75	14,0	56,25	381,25	200	11,75	14	56,25	381,25
2.	Бутерброд с сыром	60/15	9,04	13,96	28,8	222,48	60/15	9,04	13,96	28,8	222,48
3.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,2	200	1,4	0	24,76	94,2
	ИТОГО	475	22,19	27,96	109,81	697,93	475	22,19	27,96	109,81	697,93
ОБЕД											
1.	Суп вермишелевый с мясом (курицы)	250	13,27	10,39	20,64	213,64	250	13,27	10,39	20,64	213,64
2.	Картофельное пюре со сливочн. маслом	200	4,08	8,67	27,25	184,8	200	4,08	8,67	27,25	184,8
3.	Биточки рыбные	100	17	8,66	5,1	228,75	100	17,0	8,66	5,1	228,75
4.	Салат из капусты с морковью и раст. маслом	70	0,86	0,07	8,04	61,6	100	1,4	4,6	10,3	88
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15,0	60	200	0,1	0,02	15,0	60
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	910	46,69	29,9	118,99	972,19	940	47,23	34,43	121,25	998,59

День четвертый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша пшеничная молочная	200	10,13	11,63	43,13	310,0	200	10,13	11,63	43,13	310
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,2	200	1,4	0	24,76	94,2
	ИТОГО	475	18,11	32,78	91,74	679,7	475	18,11	32,78	91,74	679,7
ОБЕД											
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,73	4,93	14,5	100,8	250	1,73	4,93	14,5	100,8
2.	Плов с мясом птицы	200	15,35	15,49	37,14	366,15	200	15,35	15,49	37,14	366,15
3.	Салат из свёклы с растительным маслом	70	1,43	6,09	8,36	65,73	100	2,04	8,7	11,94	93,9
4.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
5.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
6.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	810	29,99	28,62	117,96	816,08	840	30,6	31,23	121,54	844,25

День пятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша «Дружба»	200	10,75	11,25	33,75	260	200	10,75	11,25	33,75	260
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,2	200	1,4	0	24,76	94,2
	ИТОГО	475	18,73	32,4	82,36	629,7	475	18,73	32,4	82,36	629,7
ОБЕД											
1.	Борщ со свежей капустой на к/б	250	9,3	7,27	11,92	132,4	250	9,3	7,27	11,92	132,4
2.	Рожки отварные со сливочным маслом	150	5,46	5,49	30,46	203,59	200	7,28	7,32	40,61	260,95
3	Котлета мясная с соусом	100	14,05	14,57	21,09	270,95	100	14,05	14,57	21,09	270,95
4.	Винегрет	70	0,98	1,82	6,02	44,1	100	1,4	2,6	8,6	63
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	860	41,27	31,26	127,45	926,56	940	43,51	33,87	140,18	1010,7

День шестой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша манная молочная	200	12,19	18,79	51,25	280,3	200	12,19	18,79	51,25	280,3
2.	Бутерброд с сыром	60/15	9,04	13,96	28,8	222,48	60/15	9,04	13,96	28,8	222,48
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	ИТОГО	475	21,33	32,77	95,05	562,78	475	21,33	32,77	95,05	562,78
ОБЕД											
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,14	5,85	24,47	160,26	250	8,14	5,85	24,47	160,26
2.	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,77	6,11	7,45	235,65	200	5,03	8,15	9,93	314,2
3.	Гуляш из отварной курицы	80	14	16,14	13,45	189,11	80	14	16,14	13,45	189,11
4.	Салат из белокоч. капус., с морковью и раст. м.	70	0,86	0,07	8,04	61,6	100	1,4	4,6	10,3	88
5.	Какао	200	4	3,54	32,5	108,6	200	4	3,54	32,5	108,6
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	840	42,15	33,8	128,87	978,62	920	43,95	40,37	133,61	1083,57

День седьмой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша рисовая молочная	200	11,75	14	56,25	381,25	200	11,75	14	56,25	381,25
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	ИТОГО	475	18,43	35,17	95,1	716,75	475	18,43	35,17	95,1	716,75
ОБЕД											
1.	Рассольник ленинградский	250	2,0	8,09	15,98	132,3	250	2,0	8,09	15,98	132,3
2.	Картофельное пюре со сливочн. маслом	200	4,08	8,67	27,25	184,8	200	4,08	8,67	27,25	184,8
3	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	6,95	6,94	136,55	100	9,75	6,95	6,94	136,55
4.	Винегрет	70	0,98	1,82	6,02	44,1	100	1,4	2,6	8,6	63
5.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,20	200	1,4	0	24,76	94,20
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	910	29,59	27,62	126,25	836,98	940	32,36	28,4	135,67	913,75

День восьмой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша пшеничная молочная	200	10,13	11,63	43,13	310	200	10,13	11,63	43,13	310
2.	Бутерброд с сыром	60/15	9,04	13,96	28,8	222,48	60/15	9,04	13,96	28,8	222,48
3.	Компот	200	1,4	0	24,76	94,2	200	1,4	0	24,76	94,2
	ИТОГО	475	20,57	25,59	96,69	626,68	485	20,57	25,59	96,69	626,68
ОБЕД											
1.	Суп вермишелевый с курицей	250	7,1	9,0	17,5	145,25	250	7,1	9,0	17,5	145,25
2.	Гречка со сливочным маслом	150	4,41	6,96	46,32	183,83	200	5,88	9,28	61,76	245,1
3.	Котлета мясная с соусом	100	14,05	14,57	21,09	270,95	100	14,05	14,57	21,09	270,95
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	70	1,43	6,09	8,36	65,73	100	2,04	8,7	11,94	93,9
5.	Какао	200	4	3,54	32,5	108,6	200	4	3,54	32,5	108,6
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	860	42,37	42,25	168,73	997,76	940	44,45	47,18	187,75	1087,2

День девятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Суп молочный вермишелевый	300	12,07	10,11	38,95	281,8	300	12,07	10,11	38,95	281,8
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,20	200	1,4	0	24,76	94,20
	ИТОГО	575	20,05	31,26	87,56	651,5	575	20,05	31,26	87,56	651,5
ОБЕД											
1.	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	12,73	10,27	21,27	230	250	12,73	10,27	21,27	230
2.	Плов с мясом птицы	200	15,35	15,49	33,14	275,15	200	15,35	15,49	33,14	275,15
3.	Салат из капусты с морковью и растит. м.	70	0,86	0,07	8,04	61,6	100	1,4	4,6	10,3	88
4.	Кисель из концентрата на плод. или ягод. экстрактах	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
5.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
6.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	810	40,42	27,92	137,41	918,45	840	40,96	32,45	139,67	944,85

День десятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У		12 и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК											
1.	Каша «Дружба» молочная	200	10,75	11,25	33,75	260	200	10,75	11,25	33,75	260
2.	Бутерброд с маслом	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5	60/15	6,58	21,15	23,85	275,5
3.	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	24,76	94,2	200	1,4	0	24,76	94,2
	ИТОГО	475	18,73	32,4	82,36	629,7	475	18,73	32,4	82,36	629,7
ОБЕД											
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,73	4,93	14,5	100,8	250	1,73	4,93	14,5	100,8
2.	Рожки отварные со сливочн. маслом	150	5,46	5,49	30,46	203,59	200	7,28	7,32	40,61	260,95
3.	Гуляш из отварной курицы	80	14,0	16,14	13,45	189,11	80	14	16,4	13,45	189,11
4.	Винегрет	70	0,98	1,82	6,02	44,1	100	1,4	2,6	8,6	63
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
6.	Хлеб ржаной	60	8,8	1,7	29,4	155	60	8,8	1,7	29,4	155
7.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	30	2,58	0,39	13,56	68,4
	ИТОГО	840	33,65	30,49	119,39	817,0	920	35,89	33,36	135,12	893,26