

Утверждаю

Директор школы _____ С.Е.Колядова



Приказ № 155 от 31.08.2022 год

**Примерное циклическое (10-ти дневное) 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)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у			В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Суп молочный вермишелевый	180	180	7,19	6,51	23,55	131,55	181,50	0,11	1,14	38,25	-	202,03	30,18	172,48	0,64
2.	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	50/10	1,18	3,74	7,44	68	68	0,16	20	-	-	4,2	-	3,2	0,018
3.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	0,06	9,0	-	2,0	2,4.	2,4
ОБЕД																
1.	Борщ со свежей капустой, с мясом	250	250	10,85	12,9	13,82	228,8	228,8	0,05	1,0	0	1,8	50,6	0	0	1,15
2.	Рис отварной с сливочным маслом/мясо тушеное	150/70	150/70	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
5.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	34	199	55	2,6	34

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	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная молочная	180	180	12,19	12,5	31,74	280,3	280,3	0	0,14	0	3,0	180,86	37,17	28,12	1,31
2.	Хлеб пшеничный с маслом	50/15	50/15	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	0	0	0	17	78	18	0,11
3.	Чай	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
ОБЕД																
1.	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	250	10,5	5,3	22,1	183,2	183,2	0,068	3,35	0,3	-	32,3	16,3	46,2	2,7
2.	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	160	160	5,58	5,61	24,71	172,48	143,14	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96	2,96
3.	Тефтели	80	80	58,8	6,36	7,45	109,8	109,8	0,04	0,52	-	-	20,3	-	12,1	0,63
4.	Винегрет	60	60	0,6	0,12	12,29	13,8	13,8	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	0,1	0,014	19,2	118,3	118,3	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	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	180	180	1,5	6,0	23,1	150,6	150,6	0,7	2,1	-	-	304,0	-	35,0	0,22
2.	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	50/15	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
3.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Суп вермишелевый с мясом(курицы.)	250	250	2,38	5,07	12,99	117	117	0,112	0,95	-	-	27,3	-	27,2	0,73
2.	Овощное рагу с курицей	230	230	22,5	6,24	12,16	194,35	194,35	0,18	57,76	2,78	2,8	132,35	247,0	121,32	2,71
3.	Салат из капусты с растительным маслом	60	60	0,6	0,2	1,2	14,4	14,4	0	15,2	0,2	0,08	8,4	15,8	12,0	0,3
4.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
5.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	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	180	180	1,5	6,0	23,1	150,6	150,6	0,7	2,1	-	-	304,0	32,7	35,0	141
2.	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	50/10	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Компот	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
ОБЕД																
1.	Щи из свежей капусты	250	250	12,97	15,54	20,62	245,8	245,8	0,03	10,2	0,3	2,0	54,3	79,6	37,9	1,8
2.	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	200	11,1	5,3	34,81	236,58	217,45	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
3.	Рыба тушеная с овощами	70	80	15,88	4,54	3,21	115,8	117,5	0,09	0,38	70,0	-	46,25	28,63	214,46	1,09
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	100	0,76	6,09	2,38	56,34	43,9	0,02	9,50	0	15,76	35,15	20,90	40,97	1,33
5.	Чай с сахаром	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	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	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша Дружба	100	130	11,8	9,76	12,4	195,2	0,08	1,4	0,11	1,59	2,18	112,6	123,0	23,12	0,3
2.	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	50/10	1,11	8,85	23,39	145,0	145,0	0,12	0,11	-	-	18,2	-	-	1,22
3.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Борщ из капусты на к/б	200	250	1,8	4,13	3,38	67,16	0,04	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Рожки отварные с маслом сливочным	150	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38	-	-	156,5	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Котлета мясная с соусом	80/20	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	196,7	0,05	7,04	0,03	1,5	89,47	149,46	30,11	1,64
4.	Винегрет	60	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Чай	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	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	150	200	6,51	6,4335	20,53	132,20	165,25	0,09	1,14	38,25		200,18	24,50	162,55	0,31
2.	Хлеб пшеничный с сыром/тв.	50/15	50/15		6,16	13,94	122,75	122,75	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
4.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
ОБЕД																
1.	Суп полевой с пшеном (с мясом)	250	250	6,5	7,5	13,0	132,75	132,75	0,05	4,0	0,4	19,09	10,3	47,3	3,1	0,7
2.	Макаронны со сливочным маслом	150/5	200/50	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Гуляш из отварной курицы	70	70	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	2,79
4.	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	1,08	6,2	4,92	78,06	78,06	0,05	6,38	1,75	1,2	21,25	41,6	19,7	0,81
5.	Какао	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-		133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	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	180	180	1,5	6,0	23,1	150,6	150,6	0,7	2,1	-	-	304,0	-	35,0	0,22
2.	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	50/15	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
ОБЕД																
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Суп полевой с пшеном (с мясом)	250	250	12,4	14,1	18,79	279,8	279,8	0,1	9,65	0	1,8	16,1	0	30,1	1,03
2.	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	200	11,1	5,3	34,81	236,58	217,45	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
3.	Рыба тушёная с овощами	60	80	11,8	7,39	9,6	171,82	171,82	0,1	3,35	0,01	2,3	52,11	238,5	19,0	0,96
4.	Винегрет	60	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Хлеб ржаной	70	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57
7.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	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 пшенная молочная	180	180	1,5	6,0	23,1	150,6	150,6	0,7	2,1	-	-	304,0	32,7	35,0	141
2.	Хлеб пшеничный с сыром/тв.	50/15	50/15	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
3.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Суп вермишелевый с курицей	250	250	2,14	2,24	13,71	83,60	83,00	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	200/50	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Котлета с подливой	80/15	80/15	11,6	17,0	13,8	236,88	0,15	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56	1,56
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	60	0,6	0,2	1,2	14,4	14,4	0	15,2	0,2	0,08	8,4	15,8	12,0	0,3
5.	Какао	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	6,5	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День девятый.

№ 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.	Суп вермишелевый	200	200	20,0	33,4	3,8	398,0	398,0	0,035	0	0,17	0,04	105,86	0,19	15,12	1,39
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	50/10	4,43	6,16	13,94	122,75	122,75	0,46	-	-	-	17	78	18	0,11
3.	Компот	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
ОБЕД																
1.	Суп из бобовых (гороховый)	250	250	10,85	12,9	13,82	228,8	228,8	0,05	1,0	0	1,8	50,6	0	0	1,15
2.	Плов с мясом	220	220	16,1	15,2	38,6	329,5	329,5	0,29	2,24	1,21	1,5	11,6	83,6	21,24	0,72
3.	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	60	0,6	0,12	12,29	13,8	13,8	0,03	10,0	0,06	0,08	237	42,0	14,0	0,6
5.	Кисель	200	200	0	0	7,2	36	36	15	0,25	1,75	29,5	-	1	0	0
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6

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	150	200	6,51	6.35	20,53	132,20	165,25	0,09	1.14	38,25	-	200,18	24,50	162,55	0,31
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	50/10	1,11	885	23,39	145,0	145,0	0,12	0,11	-	-	18,2	-		1,22
3.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
ОБЕД																
1.	Борщ из свежей капусты	250	250	2,38	5,07	12,99	117	117	0,112	0,95	-	-	27,3	-	27,2	0,73
2.	Рожки отварные с маслом ел.	150	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38	-	-	156,5	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Гуляш из отварной курицы	100	100	11,64	13,4 3	2,31	176,8	176,8	0,08	0,74	-	-	17,44	-	17,26	2,45
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Чай с сахаром	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-		133,33	111,1	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

