

Утверждаю:

Директор школы _____

С.Е.Колядова



Приказ № 99 от 25.08.2023 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)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Суп молочный вермишелевый	200	250	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	60/15	70/15	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.	Гречка со сливочным маслом/мясо тушеное	150/90	200/100	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	60	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	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша манная молочная	150	200	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	60/15	60/15	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.	Макаронные отварные со сливочн. маслом	150	200	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	100	100	58,8	6,36	7,45	109,8	109,8	0,04	0,52	-	-	20,3	-	12,1	0,63
4.	Винегрет	70	100	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	60	70	8,8	1,7	29,4	168	155	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	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	150	200	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	60/15	60/15	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.	Картофельное пюре со слив. маслом	200	200	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.	Биточки рыбные	100	100				115,8									
4.	Салат из капусты с морковью и раст. маслом	60	100	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.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	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	150	200	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	60/15	60/15	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.	Плов с мясом курицы	200	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.	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
4.	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
5.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	40	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	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
1.	Каша Дружба	150	200	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	60/15	60/15	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	250	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 со слив. маслом	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 с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	60	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	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	6,4,4335	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.	60/15	60/15		6,16	13,94	122,75	122,75	0,09	0,24	-	—	59,6	-	-	0,81
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	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.	Рис отварной с сливочным маслом	150/5	200/5	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	100	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	100	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	60	70	8,8	1,7	29,4	168	155	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	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	150	200	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	60/15	60/15	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.	Рассольник ленин	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	90	100	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	60	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	40	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 пшеничная молочная	150	200	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	60/15	60/15	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	200/5	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	90/15	90/15	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	100	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	60	70	6,5	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1.	Суп молочный вермишелевый	200	250	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	60/15	60/15	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) 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.	Плов с мясом	200	200	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	100	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	60	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	60/15	60/15	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.	Щи из свеж. кап. с мясом	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.	Рожки отварные со слив. маслом	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.	Винегрет	60	100	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.	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	60	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	40	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