

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №1»

О.В. Кантеева

« 28 » августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
И.П. Финогенов В.В.

« 28 » августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Сезон осень-зима

Возрастная категория 12-17 лет

2 неделя

## Типовое примерное меню

Возраст 12-18 лет, сезон осень-зима

### 2-я неделя

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша манная молочная 200-250	Каша гречневая 180-200 Гуляш из мяса кур 100-120	Каша рисовая молочная 200-250	Капуста тушеная 180-200 Котлета п\ф рыбная 100-120	Картофельное пюре 180-200 Котлета п\ф из мяса птицы 100-120
Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с повидлом (джемом) 45	Бутерброд с сыром 30	Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с повидлом (джемом) 45
Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Чай с молоком 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200
Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 50
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Зеленый горошек консерв 100	Огурцы свежие 100 нарезка	Нарезка овощная 100	Помидоры свежие 100 нарезка	Огурцы свежие 100 нарезка
Суп (Уха) 250-300	Суп (Щи) 250-300	Суп (Свекольник) 250-300	Суп (Полевой) 250-300	Суп вермишелевый 250-300
Котлета п\ф мясная 100-120	Котлета рыбная п\ф 100-120	Котлета из мяса птицы п\ф 100-120	Котлета п\ф мясная 100-120	Рыба тушеная (минтай) 100-120
Макароны отварные 180-200	Картофельное пюре 180-200	Каша перловая 180-200	Каша гречневая 18-200	Рис отварной 180-200
Сок 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 200	Компот из свеж. Яблок 200	Компот из сухофруктов 200
Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 50
Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60
Яблоки 100	Апельсины 100	Бананы 100	Яблоки 100	Мандарины 80

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
262	каша манная молочная	200,00	6,000	7,500	30,800	215,400	1,400	0,000	0,000	0,100	132,800	121,200	20,200	0,400
94	бударброд с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
494	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,100	0,000	15,200	61,000	2,8000	0,000	0,000	0,000	14,200	4,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>440,00</b>	<b>10,30</b>	<b>24,70</b>	<b>69,40</b>	<b>542,0</b>	<b>4,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>169,4</b>	<b>210,2</b>	<b>42,40</b>	<b>2,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	зеленый горошек консерв.	100,00	3,100	0,200	6,500	40,000	10,000	0,100	0,000	0,100	20,000	62,000	21,000	0,700
153	суп (Уха)	300,00	11,100	0,700	19,300	199,500	9,500	0,000	0,000	0,100	76,500	198,900	57,900	0,200
381	котлета п\ф мясная	100,00	17,800	17,500	14,300	286,000	0,000	0,000	0,000	0,100	39,000	185,000	26,000	2,800
291	макароны отварные	200,00	8,000	6,400	41,2	205,500	0,000	0,000	0,000	0,100	8,100	50,600	11,500	1,100
518	сок	200	1,000	0,000	0,000	110,000	8,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1100,00</b>	<b>51,2</b>	<b>26,50</b>	<b>153,70</b>	<b>1192,6</b>	<b>41,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>216,60</b>	<b>644,70</b>	<b>158,2</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1540,00</b>	<b>61,5</b>	<b>51,2</b>	<b>223,1</b>	<b>1734,6</b>	<b>45,70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>386,0</b>	<b>854,9</b>	<b>200,6</b>	<b>10,8</b>



День: Вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>															
237	каша гречневая	180,00	110,300	9,400	44,500	303,700	0,000	0,000	0,000	0,300	17,100	243,200	162,400	5,500	
1	гуляш из мяса птицы	100,00	11,500	12,000	13,300	206,600	8,600	0,000	0,000	0,100	20,900	115,900	32,500	1,500	
6	бүдерброд с повидлом(джем)	45,00	1,400	4,700	23	139,500	0,100	0,000	0,000	0,000	6,800	13,500	3,400	0,500	
493	чай с сахаром	200,00	0,100	0,000	15,000	60,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300	
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>565,00</b>	<b>125,90</b>	<b>26,60</b>	<b>109,20</b>	<b>779,4</b>	<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>69,8</b>	<b>438,8</b>	<b>218,10</b>	<b>9,40</b>	
<b>ОБЕД</b>															
106	огуцы свежие	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600	
142	суп (Ци)	300,00	2,100	6,000	9,300	99,600	22,200	0,000	0,000	0,100	40,800	0,000	26,700	0,100	
345	котлета п\ф рыбная	120,00	16,700	2,500	11,500	168,000	0,500	0,000	0,000	0,100	42,000	192,000	27,600	0,700	
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000	
508	комлот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000	
112	апельсины	100,00	0,900	0,200	8,100	43,000	25,000	0,000	0,000	0,000	50,000	23,000	13,000	0,300	
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600	
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1120,00</b>	<b>35,4</b>	<b>18,90</b>	<b>145,10</b>	<b>923,2</b>	<b>70,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>269,80</b>	<b>518,20</b>	<b>115,2</b>	<b>4,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1685,00</b>	<b>161,3</b>	<b>45,5</b>	<b>254,3</b>	<b>1702,6</b>	<b>78,70</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>339,6</b>	<b>957,0</b>	<b>333,3</b>	<b>13,8</b>	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
268	каша рисовая молочная	250,00	7,000	10,800	40,500	286,800	2,000	0,100	0,000	0,100	255,000	229,000	2,500	0,100
91	бударброд с сыром	30,00	5,000	8,100	7,4	123,000	0,100	0,100	0,000	0,000	137,000	99,000	10,000	0,300
45	Чай с молоком	200,00	1,500	1,300	15,400	81,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	127,000	93,000	15,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520,00</b>	<b>16,10</b>	<b>20,70</b>	<b>76,70</b>	<b>560,4</b>	<b>3,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>533,0</b>	<b>480,2</b>	<b>46,30</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	нарезка овощная	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
131	суп (свекольник)	300,00	2,600	5,400	14,600	116,400	11,100	0,100	0,000	0,100	45,800	83,900	0,400	1,900
412	котлета из мяса птицы п\ф	120,00	18,000	13,200	10,800	226,800	1,000	0,000	0,000	0,000	44,400	112,800	22,800	1,000
242	каша перловая	200,00	6,100	9,000	40	279,000	0,000	0,000	0,000	0,100	26,000	212,600	180,400	1,200
503	кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
112	бананы	100,00	1,500	0,500	21,000	96,000	0,1000	0,000	0,000	0,000	0,800	28,000	42,000	0,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1120,00</b>	<b>40,6</b>	<b>29,50</b>	<b>180,60</b>	<b>1158,8</b>	<b>27,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>175,00</b>	<b>607,50</b>	<b>292,4</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1640,00</b>	<b>56,7</b>	<b>50,2</b>	<b>257,3</b>	<b>1719,2</b>	<b>30,60</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>708,0</b>	<b>1087,7</b>	<b>338,7</b>	<b>10,5</b>



День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
423	капуста тушеная	200,00	3,200	7,600	9,400	145,200	16,300	0,000	0,000	0,100	82,100	69,700	35,200	1,500
94	буженина с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
345	котлета п\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
494	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,100	0,000	15,200	61,000	2,8000	0,000	0,000	0,000	14,200	4,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540,00</b>	<b>21,40</b>	<b>26,90</b>	<b>57,60</b>	<b>584,8</b>	<b>19,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>153,7</b>	<b>318,7</b>	<b>80,40</b>	<b>4,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	помидоры свежие нарезка	100,00	1,100	0,200	3,800	24,000	25,000	0,000	0,000	0,100	14,000	26,000	20,000	0,900
155	суп (полевой)	250,00	2,000	6,400	21,300	150,300	0,900	0,000	0,000	0,000	51,900	51,900	19,100	0,400
381	котлета п\ф мясная	100,00	17,800	17,500	14,300	286,000	0,000	0,000	0,000	0,100	39,000	185,000	26,000	2,800
237	каша гречневая	180,00	110,300	9,400	44,5	303,700	0,000	0,000	0,000	0,300	17,100	243,200	162,400	5,500
507	компот из свеж яблок	200	0,500	0,200	23,100	96,000	4,000	0,000	0,000	0,000	22,000	16,000	14,000	0,000
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1010,00</b>	<b>139,4</b>	<b>35,10</b>	<b>163,00</b>	<b>1133,3</b>	<b>43,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>196,30</b>	<b>648,60</b>	<b>278,6</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1550,00</b>	<b>160,8</b>	<b>62,0</b>	<b>220,6</b>	<b>1718,1</b>	<b>63,40</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>350,0</b>	<b>967,3</b>	<b>359,0</b>	<b>16,5</b>

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>															
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24,000	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000	
6	бударброд с повидлом(джем)	45,00	1,400	4,700	23	139,500	0,100	0,000	0,000	0,000	6,800	13,500	3,400	0,500	
412	котлета из мяса птицы п\ф	120,00	18,000	13,200	10,800	226,800	1,000	0,000	0,000	0,000	44,400	112,800	22,800	1,000	
493	чай с сахаром	200,00	0,100	0,000	15,000	60,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300	
109	Хлеб ржано-пшен.	50,00	3,300	0,600	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,100	17,500	79,000	23,500	2,000	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>615,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,30</b>	<b>89,50</b>	<b>697,3</b>	<b>7,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>131,7</b>	<b>322,3</b>	<b>51,10</b>	<b>3,80</b>	
<b>ОБЕД</b>															
106	огуцы свежие	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600	
147	суп вермешелевый	300,00	3,000	3,000	22,500	133,500	10,000	0,000	1,500	0,000	18,000	76,500	3,000	1,500	
342	рыба тушеная(минтай)	120,00	11,600	6,200	3,500	116,400	1,900	0,000	0,000	0,100	37,800	173,400	29,400	0,600	
416	рис отварной	200,00	5,200	20,000	56	272,400	2,000	0,100		0,000	8,600	97,800		1,010	
508	комлот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000	
112	мандарины	80,00	0,600	0,200	6,000	30,400	0,2000	0,000	0,000	0,000	28,000	40,000	8,800	0,000	
109	Хлеб ржано-пшен.	50,00	3,300	0,600	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,100	17,500	79,000	23,500	2,000	
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1110,00</b>	<b>32,6</b>	<b>30,90</b>	<b>183,50</b>	<b>998,7</b>	<b>29,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>0,30</b>	<b>180,90</b>	<b>592,70</b>	<b>93,4</b>	<b>6,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1725,00</b>	<b>59,6</b>	<b>58,2</b>	<b>273,0</b>	<b>1696,0</b>	<b>37,50</b>	<b>0,1</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>312,6</b>	<b>915,0</b>	<b>144,5</b>	<b>10,6</b>	