

Утверждаю:

Директор школы:

Кобякова Л.А.



**Примерное меню на 2 учебные недели
в МКОУ Горбачевская основная общеобразовательная школа
Мосальского района Калужской области
на 2023 -2024 учебный год
(для обучающихся 5-9 классов)
(завтрак и обед)**

Горбачи
2023 г.

	Наименование блюда	Масса порции	Возраст детей с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Пищевые вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			B	Ж	У									
			<i>День №1 - завтрак</i>											
311	1. Каша манная молочная с маслом	250/2 5	3.75	10.25	25	215	0.14	2	36	1	204	195	33.2	0.8
693	2. Чай	200	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2
	ИТОГО	515	11.14	10.61	77.38	489	0.356	4.98	72.4	2	452.2	779	146	6.1
<i>День №1 – обед</i>														
43	1.Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.06	5.34	52.8	0.03	45.4	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
133	2.Суп картофельный с мясом курицы	250	2.35	2.69	16.58	100.8	0.13	15.4	42	6.58	20.3	141.4	28.14	1.68
332	3.Макаронные изделия отварные.	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0.13	0	65	1	90.5	59.6	22.5	1.6
496	4. Котлета на пару	80	13.1	22.7	11.05	305	0.2	0.4	0.07	0.5	27.6	119	16.1	1.5
684	5. Чай с витамином С	200	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.2 5	0.094	0	0	0	13.39	488.6 7	18.2	1.1

	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	ИТОГО	860	34.03	38.86	148.24	1165.3	0.908	65.58	161.69	11.08	578.09	1668.1	279.84	12.98

День №2 – завтрак

311	1.Суп молочный с пшеном с маслом	250/25	3.75	10.25	25	215	0.14	2	36	1	204	195	33.2	0.8
693	2Чай	200	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2
	ИТОГО	515	11.14	10.61	77.38	489	0.436	2.98	36.4	5.48	309.8	771.2	180	10.06

День №2 – обед

37	1.Салат из огурцов	60	0.54	4.26	1.74	48	0.02	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	9.7
110	2. Борщ с мясом курицы	250\10	1.6	4.16	10.48	84.80	0.075	12	0.1	0.25	42.75	128.8	35	2.5
203	3.Пюре картофельное	150	3.25	7.65	23.85	181.5	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
377	4. Рыбная котлета	80	8.48	4.08	4.48	89.6	0.054	0	0.017	0.28	72	267	81	0.56
684	5. Чай с витамином С	200\15	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	ИТОГО	895	26.41	22.13	121.6	876.15	0.727	81.48	55.167	5.1	593.64	1902.67	359.2	21.46

День №3 – Завтрак

726	1. Блины с вареньем	250/25	2.8	33.4	3.8	664	0.9	1.2	0.24	5.4	274.8	268.6	10.2	1.8
-----	---------------------	--------	-----	------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	------	-----

692	2. Кофейный напиток	200/15	4.9	5.0	32,5	42	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
	ИТОГО	490	7,7	38.4	36.3	706	1.313	1.2	0.24	6.38	332.8	848.6	254,2	6.4

День №3 – Обед

37	1.Салат морковный	60	0.72	1.92	0.48	41.28	0.035	2.046	1.14	0.41	16.3	32.58	22.22	0.42
130	2. Суп гороховый	200	4.96	17.84	4.48	133.6	0.15	7	0.75	2	56.5	86.3	30	2.25
511	3. Каша рисовая с маслом сливочным.	150	3.6	9.0	35.7	244.5	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8
437	4. Гуляш	80	11.2	5.2	3.2	105.6	0.057	64.25	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
639	5. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	8. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.04	0.02	16	11	9	2.2
	ИТОГО	910	29.92	35.62	117.04	902.15	1.051	87.896	56.73	6.13	508.89	1673.55	266.72	11.27

День №4 - Завтрак

311	1.Каша гречневая молочная	250/25	15	14	92.2	556	0.14	2	36	1	204	195	33.2	0.8
693	2. Какао	200	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2
	ИТОГО	515	22.94	19.36	144.58	830	0.416	4.96	72.8	2.4	528.5	853.4	111.4	3.5

День №4 – Обед														
74	1. Винегрет	60	1.12	6.06	4.08	74.4	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
178/110	2. Суп картофельный с рыбой	250	2.91	5.93	15.6	129.92	0.154	20.3	0.714	5.88	48.3	293.58	52.98	1.03
332	3. Макароны отварные	150	5.1	9.15	34.2	244.5	0.13	0	65	1	90.5	59.6	22.5	1.6
464	4. Тефтели из говядины паровые	80	6.624	13.03	7.2	174	0.114	0	0	0.24	21	95.4	12	1.08
648	5. Кисель с витамином С	200	0.2		16.9	71	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	ИТОГО	860	23.671	35.43	125.56	966.07	0.826	26.4	120.314	10.92	561.84	1827.93	256.1	9.71
День №5 – Завтрак														
380	1. Блины с вареньем	250/25	2.8	33.4	3.8	664	0.9	1.2	0.24	5.4	274.8	268.6	10.2	1.8
692	2. Кофейный напиток	200/15	4.9	5.0	32,5	42	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
	ИТОГО	490	7,7	38.4	36.3	706	1.313	1.2	0.24	6.38	332.8	848.6	254,2	6.4
День №5 - Обед														
43	1.Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.06	5.34	52.8	0.03	45.4	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
133	2.Суп картофельный	250	2.8	3.36	20.5	135.52	0.126	15.4	42	6.58	20.3	141.4	28.14	1.68
719	3. Пельмени с	200\1	19.63	16.56	38.22	390	0	0.234	0	0	12.97	19.24	10.14	2.08

	маслом	0												
639	4. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	5. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	6. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	Итого	840	31.21	24.24	127.44	908.57	0.58	65.634	96.82	9.58	475.76	1554.11	214.08	9.16

День №6 – Завтрак

311	1. Суп молочный с пшеном с маслом	250	3.75	10.25	25	215	0.05	0	0	2.5	25	127.5	45	1
692	2. Кофейный напиток	200/15	4.9	5.0	32,5	190	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2
		505	11.14	15.61	77.38	489	0.679	2.8	36.4	4.48	321.4	1276.7	354.8	7.8

День №6 - Обед

71	1 Салат из огурцов	60	0.54	4.26	1.74	48	0.02	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	9.7
110	2. Суп овощной с мясом курицы	250/10	2.46	4.928	13.89	110.88	0.112	159.6	11.2	3.5	172.34	117.76	57.96	2.24
436	3. Картофельное пюре с биточками	150/80	23.14	6.24	28.08	325	0.208	22.88	0.52	3.9	101.14	155.74	44.2	1.56
684	4. Чай с витамином С	200/15	0.4	0.0	41	62.1	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	5 Хлеб пшеничный	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	6. Хлеб ржаной	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3

	ИТОГО	885	34.18	16.68	133.2	818.	0.758	195.36	66.36	8.97	674.7	1660.	309.3	21
				8	9	23					5	57	6	

День №7 – Завтрак

311	1.Геркулесовая каша молочная	250	7	13.0	33	287.	0.925	0	330	2.5	57.5	16.25	25.0	10.5
						5								
693	2. Какао	200	4.9	5.0	32.5	190	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2
	ИТОГО	490	14.94	18.36	85.38	561.	1.236	2.8	366.4	3.7	313.4	664.9	100.8	13.6
						5						5		

День №7 - Обед

74	1. Винегрет	60	1.12	6.06	4.08	74	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
132	2. Суп-рассольник	250	2.352	5.04	15.23	116.	0.21	26.46	0.84	2.1	66.78	128.5	56.7	2.1
					2	48						2		
511	3. Макароны	150	5.1	9.15	34.2	244.	0.13	0	65	1	90.5	59.6	22.5	1.6
	4. Котлета рыбная	80	8.48	4.08	4.48	89.6	0.054	0	0.017	0.28	72	267	81	0.56
684	5. Чай с витамином С	200\1	0.4	00	41	62.1	0	0.18	0.	0	9.8	14.8	47	3.1
		5												
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.	0.094	0	0	0	13.39	488.6	18.2	1.1
						25						7		
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	ИТОГО	875	25.19	28.92	147.5	858.	0.822	32.74	120,45	7.15	640.7	1848.	372.8	12.96
			2		73	48			7		2	827	2	

День №8 – Завтрак

311	1Суп молочный рисовый с маслом	250	7	13.0	33	287.	0.925	0	330	2.5	57.5	16.25	25.0	10.5
						5								
684	2. Чай	200\1	0.2		15	58	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
		5												
	3. Хлеб	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2

	пшеничный													
	ИТОГО	505	7.24	13.36	67.88 8	429. 5	1.141	2.98	366.4	3.5	305.7	600.2 5	137.8	15.8

День №8 - Обед

37	1. Салат свекольный	60	0.78	4.44	5.1	63.6	0.04	9.2	0.1	3.6	85.2	112.2	50	3.4
140	2. Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	250	2.4	2,688	16.57 6	100, 8	0.098	6.37	0.42	1.68	30,38	60.76	18.13	0.98
511	3. Каша гречневая	150	8.4	10.8	41.25	303	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
437	4. Гуляш	90	13.2	5.52	3.32	116. 16	0.0627	70.675	0	0.22	19.25	87.45	11	0.99
659	5. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146. 25	0.094	0	0	0	13.39	488.6 7	18.2	1.1
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	8. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.04	0.02	16	11	9	2.2
	ИТОГО	970	32.86	25.10 8	139.4 26	960. 81	0.7347	100.84 5	55.36	8.02	547.4 2	1681. 58	259.6 3	13.47

День №9 - Завтрак

311	1. Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	13.0	33	287. 5	0.925	0	330	2.5	57.5	16.25	25.0	10.5
684	2. Чай	200\1 5	0.2		15	58	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	84	0.216	2.8	36.4	1	238.4	569.2	65.8	2.2

	ИТОГО	505	10.24	13.36	67.88	429.5	1.141	2.98	396.4	3.5	305.7	600.25	137.8	15.8
--	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-----	-------	--------	-------	------

День №9 - Обед

37	1. Салат морковный	60	0.9	2.4	6.6	51.6	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
110	2. Борщ на мясном бульоне из курицы	250/10	1.904	5.712	11.536	104.16	0.105	16.8	0.14	0.35	59.85	180.32	49	3.5
303	3. Картофельное пюре	150	1.995	5.1	15.9	121.005	0.24	26.4	0.6	4.5	116.7	179.7	51	1.8
496	4. Голубцы ленивые	80	14.41	24.97	12.65	335.5	0.187	2.31	1.276	1.826	59.51	435.666	105.666	3.938
648	5. Кисель с витамином С	200			42	124.2	0	0	0	0	0.8	0	0	0.8
	6. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	ИТОГО	870	26.949	39.442	137.266	1008.515	1.008	53.12	58.516	8.856	634.02	2192.086	692.506	12.138

День №10 – Завтрак

380	1. Блины с вареньем	250/25	2.8	33.4	3.8	664	0.9	1.2	0.24	5.4	274.8	268.6	10.2	1.8
693	2. Какао	200	4.9	5.0	32.5	190	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	ИТОГО	475	7.7	38.4	36.3	854	0.995	1.2	0.24	5.6	292.3	348.1	20.2	2.7

День №10 – Обед

139	1. Суп картофельный с фасолью	250	6.944	6.272	24.976	187.04	0.252	11.76	0.9	1.26	10.92	144.4	50.4	3.78
-----	-------------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-----	------	-------	-------	------	------

225	2. Овощное рагу с мясом курицы	250	6.825	21.645	32.825	364.65	0.078	98.54	3.9	0.52	120.9	90.22	50,7	1.56
639	3.Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	4. Хлеб ржаной	60	3.18	0.72	18.76	146.25	0.094	0	0	0	13.39	488.67	18.2	1.1
	5. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.82	126	0.324	4.2	54.6	1.5	356.6	853.8	131.6	3.3
	6. Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.04	0.02	16	11	9	2.2
	ИТОГО	820	22.209	29.577	130.981	928.94	0.784	124.9	59.64	2.3	530.41	1607.72	259.6	12.24

Примечание: примерное менюготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов МКОУ ГООШ на 2022-2023 учебный год разработано на основании сборника рецептур и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразовательных школах и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Меню разработано по возрастным группам 7-11 лет и 12-18 лет.

Сезонность предусматривает замену свежей капусты квашеной, свежих огурцов - солеными.