

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 3
 Е.В.Панова

"21" августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
 Индивидуальный предприниматель
 Тедеева В.С.

"21" августа_2023 года

Примерное двухнедельное меню питания школьников

МБОУ СОШ № 3 п.Никель

Период: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реце-птур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
204	Макароны с тертым сыром	215	11,2	16,8	25,3	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
T04	Кондитерское изделие	50	3,2	1,2	18,3	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T01	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,02	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,25	8,3	41	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:	550	18,6	18,52	80,7	667,24	0,318	0,57	146,3	240,76	255,3	72,28	4,133
Обед													
73	Икра кабачковая	100	2,31	3,42	9,4	137,8	0,38	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	3,2	10	122,5	36	22	0	40	40	40	40
268	Котлета рубленая мясная	100	13,4	13,9	12,4	185,6	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,56	7,32	43,6	265,2	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16	0	26	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,2	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	895	27,43	28,54	126,5	902,7	36,656	97,15	66,9	729,54	806,5	346,7	57,01
Полдник													
424	Булочка домашняя	100	9,25	9,4	26,8	250,6	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
377	Чай с сахаром, лимоном	250/15/7	0,1	0,02	11,3	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого:	372	9,35	9,42	38,1	311,9	0,08	16,73	13,3	35,9	66,7	11,5	1,27

№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2 день													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	12,7	15,8	2,3	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	35,6	127,2	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
15	Сыр порционно	15	2,2	2,1	14,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,048	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
T03	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	550	19,74	18,45	80,2	588,4	0,261	34,5	134,6	155,9	241,6	56,97	6,797
Обед													
71	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,8	19,2	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	3,5	17,37	121,2	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	13,4	14,2	9,38	188,7	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	11,45	47,88	279,6	0,21	0	40	26,39	210,04	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
T01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		910	30,49	29,95	125,13	827,3	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84
Полдник													
415	Булочка с корицей	100	5,32	3,5	27,1	193,9	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
382	Какао с молоком	250	3,8	5,7	11,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		350	9,12	9,2	38,8	344,7	0,101	21,84	135,3	782,8	685,1	115,8	3,3
3 день													
Завтрак													
173	Каша молочная манная с маслом	220/10	8,7	10,5	27,6	293,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	4,8	7,2	0,012	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	16,7	90,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
T01	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб	60	0,8	0	25,2	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
		557	20,4	21,75	83,312	625,6	0,327	18,9	176,8	940,8	921	206,3	7,55

№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
5 день													
Завтрак													
223	Запеканка творожно-рисовая со сгущ.мол.	200\20	14,6	19,3	26,7	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,02	12,3	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
T05	Фрукты свежие	100	0,4	0	13,5	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
T01	Батон	30	2,3	0,6	13,8	85	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		552	18,328	20,256	79,3	638	0,256	13,16	45,5	190,8	276,4	66,89	5,56
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,4	4,2	8,6	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	2,8	4,9	14,3	121	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	210	19,3	19,18	45,6	480,4	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
249	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		825	28,1	28,98	117,2	882,4	5,036	107,52	0	709,73	1056	447,29	20,19
Полдник													
T04	Кондитерское изделие	150	5,92	4	26,8	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	5,2	13,7	150,4	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		350	9,72	9,2	40,5	292,42	0,065	7,94	143,1	765,26	636,2	111,5	2,614
№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день													
Завтрак													
181	Каша молочная рисовая с маслом	220	6,1	11,3	24,5	260	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	16,7	90,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
T01	Батон	60	4,6	0,6	27,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционно	20	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		552	20,45	19,55	82	550,8	0,377	18,9	136,8	945,5	962,5	596,9	9,49

Обед													
133	Кукуруза консервированная	100	6,8	3,2	11,2	58	0	0	40	2,4	3	0	0,02
102	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,25	14,13	160,8	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
243	Курица отварная	100	9,2	13,5	0,8	248,8	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
321	Капуста тушеная	180	3,96	6,8	16,92	141,6	0,18	102,59	0	487,9	360,6	185,5	7,28
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	21,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	890	30,04	29,45	91,75	827,2	1,446	108,55	60	865,6	1025	465	22,44
Полдник													
415	Булочка с корицей	100	9,1	9,2	27,8	219,2	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250\15	0,1	0	11	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		365	9,2	9,1	38,8	279,2	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19
№ реце птур	Наименование блюд	выход, гр	белки , г	жиры , г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7 день													
Завтрак													
204	Макароны отварные с тертым сыром	215	8,72	16,48	32	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
T06	Бутерброд с джемом	65	4,8	2,5	9,8	38	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	12	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T01	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		580	18,22	19,53	81,5	563,2	0,352	10,57	125,2	259,5	279	86,38	6,709
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	250\15	2,25	6,29	15,87	129,12	36	20	0	40	40	40	40
259	Жаркое по-домашнему	210	19,6	19,01	36	405	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
342	Компот из св.-мор. ягод	200	0,2	0	32,2	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		825	27,95	28,6	119,57	837,92	36,996	127,56	0	475,7	785,3	340,7	58,53

Полдник													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	10,2	122	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1
T04	Кондитерское изделие	150	3,2	3,11	28,3	236,7	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
		350	9	9,71	38,5	358,7	0,074	1	21,14	125,16	104,44	18,8	0,324
№ реце птур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность ккал							
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	12,4	18,5	6,8	289,5	0	0,1	125,5	39,9	87,3	6,24	1,02
948	Кисель витаминизированный	200	0,24	0	31,4	127,2	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
T04	Кондитерское изделие	50	3,16	1,12	14,9	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
T01	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		550	20,4	20,17	80,8	569,94	0,236	24,5	146,6	150,16	236,8	62,24	4,991
Обед													
131	Горошек зеленый консервированный	100	5,42	0,4	8,75	81	0,023	3,4	6,8	3,5	16,5	5,3	0,095
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250\5	2,63	6,4	25,6	112	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
279	Гуляш из свинины с соусом	100\50	10,2	16,2	6,43	197,4	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,52	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		900	30,15	29,7	122,38	888,6	0,929	17,14	46,8	363,09	887,1	338,81	18,425
Полдник													
415	Булочка с маком	100	8,97	9,2	29,4	274,4	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250\15	0,1	0,02	9,6	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		365	9,07	9,22	39	334,4	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	9 день												
	Завтрак												
402	Оладьи со сгущенным молоком	150\20	17,8	19,1	49	474	0,15	0	22	173	125	33	1,3
376	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	18	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
T05	Фрукт	100	0,4	0	9,8	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого:	550	18,3	19,1	76,8	634	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
	Обед												
55	Салат из свеклы отв. с огурцом соленым	100	2	6	16,4	124	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	2,8	5,1	11,9	98,6	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
265	Плов с мясом	210	17,9	19,18	43,1	480,4	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		825	27,36	30,98	127,3	950,6	4,866	71,59	0	613,03	923,4	376,59	23,86
	Полдник												
T04	Кондитерское изделие	100	4,72	6,37	22,5	142,02	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	250	4,3	3,2	16,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
		350	9,02	9,57	39,2	292,82	0,065	7,94	143,1	765,26	636,2	111,5	2,614
№ рецептур	Наименование блюд	выход, гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетич. ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	10 день												
	Завтрак												
177	Каша молочная пшеничная с молочной	250	11,19	10,25	18,4	308,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
T04	Кондитерское изделие	50	1,92	4,25	19	89,3	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
382	Какао с молоком	200	3,8	4,2	12,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
T01	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		550	21,51	19,25	77,8	619	0,437	8,9	197,9	939,28	947	208,99	6,644

Обед													
71	Огурец соленый порционный	100	0,8	0,1	2,8	19,2	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	250	6,9	4,5	14,5	170,1	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	100\10	14,8	14,9	16,7	206,3	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	180	3,6	7,8	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	27,8	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
T02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
T03	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		900	30,7	28	118,7	819,3	81,306	62,54	35	491,46	745,9	454,8	110,26
Полдник													
415	Булочка с корицей	100	8,92	9,2	26,5	212,2	0,08	13,9	13,3	21,7	62,3	9,1	0,91
376	Чай с сахаром	250\15	0,1	0	12	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		315	9,02	9,2	38,5	272,2	0,08	13,93	13,3	32,8	65,1	10,5	1,19

Блюда разработаны в соответствии " Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Москва, ДеЛи принт 2007 год. Под редакцией М.П.Могильного. С использованием Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им.академика Е.А.Вагнера, Уральский региональный центр питания.