

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Р.В. Кандакова

2023 г



Десятидневное меню двух разового питания обучающихся

Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Спицынская основная общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

*** Наименования блюд и кулинарных изделий, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, представленных в Сборнике технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» имени академика Е.А. Вагнера. Уральский региональный центр питания.

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 12 – и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп епт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	250	5,12	6,62	32,61	253,13	0,07	1,39	0,05		131,85	143,73	30,36	0,44
2	Чай с сахаром	294	200	4,38	3,89	29,48	165,2	0,09	1,95	0,03					
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	162,78	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
Обед															
1	Салат из свежей капусты с огурцом	4	100	1,14	10,14	11,54	52,25	0,03	21,30	0,52	0,00	29,57	29,10	18,08	0,88
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	113,24	0,09	14,91	0,24	0,00	7,79	60,28	22,63	0,81
3	Птица отварная с гречневым гарниром	205 219	120 200	12,44	19,66	31,57	355,59	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				42,87	56,82	217,58	1645,98	0,536	39,55	0,97	1,27	218,01	470,77	136,64	5,69

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп епт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	5,8	3,95	32,32	194,8	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
2	Чай с лимоном	270	200	0,11	0,06	20,30	79,1	0,09	1,95	0,03					
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,70	15,10	10,26	198,81	0,04		0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	0,62
Обед															
1	Винегрет овощной	1	100	1,14	10,08	10,38	101,0	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,60	33,44	0,63
2	Борщ из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	142,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
3	Котлета мясная с рисовым гарниром и томатным соусом	227 224 265	100 200	12,81	15,76	21,27	282,72	0,17	3,59	0,08	0,78	39,76	195,12	39,62	2,82
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				34,22	52,46	193,18	1539,98	0,546	21,14	2,49	11,27	413,56	669,21	295,5	10,98

Неделя -1; День -3; Среда Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 – и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реце пт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Омлет натуральный	132	200	11,64	18,04	3,04	279,6	0,08	0,66	0,26	0,58	106,4	201,6	16,66	2,08
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с повидлом	2	40	1,2	4,2	20,4	124,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	6	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	114,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
3	Птица отварная с макаронными изделиями	404 227	70 200	17,86	18,46	47,50	310,73	0,8	2,90	0,05	0,78	20,43	216,98	49,84	2,76
4	Чай с сахаром	294	200	4,38	3,89	29,48	165,2	0,09	1,95	0,03			4,38	3,89	29,48
5	Хлеб ржаной/пшенич		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				51,42	56,87	207,92	1629,93	117,568	55,46	0,99	7,73	543,32	912,75	284,15	41,59

Неделя -1; День -4; Четверг Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 – и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реце пт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Каша «Дружба»	180	200	6,95	8,22	32,92	225,30	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
2	Йогурт	294	200	4,38	3,89	29,48	165,2	0,09	1,95	0,03			4,38	3,89	29,48
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
Обед															
1	Салат из свеклы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	89,00	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
2	Щи из свежей капусты	62	250	3,23	9,78	11,40	148,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
3	Котлета с картофельным гарниром и томатным соусом	227 130 265	100 200	33,66	16,84	56,58	504,93	0,37	3,12	0,07		39,33	218,6	44,05	9,45
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				68,78	47,08	2214,8	1683,56	116,97	37,9	1,65	8,21	466,95	740,85	279,44	18,42

Неделя -1; День -5; Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша пшеничная	115	250	7,23	6,67	39,54	278,27	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	139,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	162,8	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,26	10,14	8,32	76,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	137,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
3	Жаркое по-домашнему	590	230	4,89	9,16	20,41	247,26	0,25	16,00	0,08	0,84	31,30	259,00	58,40	4,13
4	Сок	442	200	0,8	0,2	15,2	69,0	0,09	1,9	0,03		200	4,38	3,89	29,48
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				41,07	49,06	201,47	1538,59	0,82	37,62	0,69	8,61	620,53	904,06	185,33	68,93

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	250	5,8	3,95	32,32	215,9	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
2	Чай с сахаром	294	200	4,38	3,89	29,48	165,5	0,09	1,95	0,03					200
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с повидлом	2	40	1,20	4,2	20,4	124,0	0,04		0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	0,62
Обед															
1	Салат из свежих овощей с раст. маслом	22	100	1,14	10,08	10,38	66,50	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,60	33,44	0,63
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	121,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
3	Котлета с отварными макаронами и томатным соусом	205 227 265	100 200	10,3	19,57	25,12	315,25	0,19		0,04	1,06	26,73	140,54	25,72	1,99
4	Компот из смеси сухофруктов	274	200	1,36		29,02	116,19					9,90	18,48		0,03
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				36,89	45,72	229,19	1552,03	117,03	17,95	2,3	8,08	269,75	633,04	225,38	240,03

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 – и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша гречневая вязкая на молоке	104	250	7,94	8,21	35,13	292,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	125,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,70	15,10	10,26	198,81	0,04		0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	
Обед															
1	Салат витаминный	2	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,30	0,52		29,57	29,10	18,08	0,88
2	Суп с клецками	42	250	6,86	8,13	18,81	156,33	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
3	Тефтели с томатным соусом и рисовым гарниром	167 263	100	18,78	22,85	45,12	291,43	0,11	0,6	0,11	4,45	120,14	252,91	34,12	0,70
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				49,65	668,79	229,17	1711,73	116,96	36,19	1,28	9,04	748,75	1022,9	363,71	41,43

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 – и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	250	6,04	7,27	34,29	304,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
2	Чай с лимоном	270	200	0,11	0,06	20,3	79,1	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/100	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	162,78	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	6	100	1,08	10,20	6,32	69,02	0,03	27,05		4,53	31,04	20,52	11,85	1,21
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	112,23	0,09	14,91	0,24		7,79	60,28	22,63	0,81
3	Котлета с гречневым гарниром	227 219	100 200	16,5	15,34	35,74	352,62	0,22	2,90	0,05	0,91	31,38	239,64	47,56	3,63
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				45,93	53,31	205,96	1647,43	117,01	49,43	0,66	208,24	286,52	679,38	318,41	196,01

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Запеканка творожная	132	200	26,39	6,11	47	348,5	0,08	0,66	0,26	0,58	106,4	201,6	16,66	2,08
2	Чай с сахаром	294	200	4,38	3,89	29,48	163,2	0,09	1,95	0,03					200
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
Обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	121,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
2	Плов из отварной курицы	406	200	16,0	15,9	37,9	359,0	0,15	24,06	0,07	0,50	109,15	202,25	41,41	2,28
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
4	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				60,35	30,96	217,72	1438,28	116,85	40,65	0,99	7,23	492,38	815,56	248,05	241,24

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 – и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	251,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	131,19	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
3	Хлеб ржаной /пшеничный		60/80	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048			0,46	6,4	25,4		
4	Вафли	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	0,62
Обед															
1	Салат из свеклы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	83,50	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
2	Борщ из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	94,15	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
3	Картофельная запеканка с мясом	202 130	100 200	32,22	18,65	60,28	278,31	0,37	3,12	0,07		39,33	218,6	44,05	9,45
4	Чай с сахаром	294	200	4,38	3,89	29,48	163,2	0,09	1,9	0,03		200	4,38	3,89	29,48
5	Хлеб ржаной/пшеничный		60/100	7,6	0,9	46,7	330,4	0,048		0,11	0,49	22,5	84,2		1,33
Итого:				63,38	46,38 61,29	231,79	1514,05	117,07	24,75	1,48	6,23	803,85	829,02	278,28	77,34

