



Утверждаю

Директор школы

Матюкова Е.В.

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ Верхнеспасской СОШ**

Обед

на 2023–2024 учебный год

Возрастная категория – с 7 до 17 лет



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 7 до 17 лет

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 7 до 17 лет

ОБЕД

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп лапша по домашнему курином бульоне	250	19,8	7,9	6,4	177	44,7	37,8	228,6	3,8	0,1	0,1	22,8
	Гуляш мясной	50	13,25	10	5,6	115	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6
	Гречка отварная с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	0	25,6	108	14	4	4	1	0	0,02	0,1
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0
	Итого		40,24	35,22	105,09	813/818	169,9	117,4	1013,2	10,7	0,23	0,37	46,22

Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Рассольник курином бульоне	250	0,7	2,0	4,2	39	164,5	123,00	0	37,26	0	0,2	105
	Котлета мясная	80	12,88	12,08	12,08	209	23,4	21,8	184,2	1,4	0,03	0,04	2,4
	Пюре картофельное	200	8,58	6,9	41,8	266	24	135	204	4,5	0	0,2	0
	Кисель	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	22
	Итого		29,93	22,46	120,85	834	301,9	331,4	474,2	49,46	0,3	1,14	129,4

Среда 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02

	консервированные												
	Щи из свеж. Капусты на курином бульоне	250	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1
	Рыба тушёная с овощами	50	9,72	18,56	7,32	234	17,58	17,87	0	1,91	0,3	0,01	0,22
	Рис отварной с маслом	200	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	Итого		26,81	37,33	103,05	857/862	406	94,67	1132,7	6,41	0,33	0,43	5,86

Четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,08	4,56	16	130	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1
	Бедро куриное тушёное с овощами	80	12,88	12,08	12,08	209	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16
	Макароны	150	3,6	9	35,6	244	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0

	отварные с маслом												
	Какао с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Итого		28,98	30,36	118,77	859/864	187,2	120	962,9	5,58	0,05	0,41	2,5

Пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1
	Гречка отварная с маслом	200	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6
	Тефтель куриная	50	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	Чай с сахаром	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Итого		28,17	25,77	116,77	801,5/806,5	480	127,8	1377,7	5,5	0,04	0,56	8,12

Понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
--------	--------------	---------	----------	---------	-------------	--------------------	----	----	---	----	---	----	---

						ккал							
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп гороховый на курином бульоне	250	1,9	6,66	10,81	125	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7
	Тефтель мясная	80	12,8	6,8	6,6	139	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6
	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Итого		21,14	33,98	106,14	789/794	155,7	92,8	731	0,77	0,03	0,24	4,24

Вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Борщ из свеж. Капусты на курином бульоне	250	3,44	4,35	7,45	87	24,3	11,3	93	0,9	0,03	0,04	3,54
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0	0
	Гречка отварная с маслом	200	23,18	18	45	437	47,4	156,8	388,2	5,9	0,03	0,24	4,8

	Бедро куриное тушёное с овощами	50	14,6	11,1	3,2	171	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,6
	Кисель	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6
	Итого		33,59	24,95	114,64	987/992	192,3	224,17	1032,7	13,77	0,09	1,04	9,32

Среда 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп рисовый на курином бульоне	250	2,1	11,02	14,75	192	17	21,2	138,6	3,3	0,02	0,1	2,1
	Пюре картофельное с маслом	200	14,25	12,12	28,32	294	84,2	30,4	250,1	1,96	0,04	0,22	3,68
	Печень говяжья тушёная с овощами	50	13,25	10	5,6	115	2	14	25	1,03	0,03	0,1	0
	Чай с лимоном	200	0,1	0	21,2	88	3	30	36	1,4	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	Итого		27,88	31,66	106,16	854/859	406,2	119,6	1283,4	8,46	0,09	0,56	8,74

Четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9
	Гуляш мясной	120	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24
	Кофейный напиток с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18
	Рис отварной с маслом	200	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04
	Итого		30,31	30,27	112,88	837,6	262	107,6	528	6,5	0,06	0,27	3,66

Пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,32	16	0,64	180	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6
	Суп рыбный	250	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1
	Котлета мясная	50/30	2,1	10,1	9,3	136	75	21	31,15	0,8	0,16	0,02	25,6

	Какао с молоком	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	1,65	1,7	8,35	43	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	Итого		26,24	40,78	105,99	882/887	457,5	124,8	1120,8	7,57	0,46	0,37	30,16