

«Согласовано»

Директор Муниципального автономного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Мочалова Ж.В.



« 13 » _____ 2023г.

«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «Лесторг»
Сурина С.М.



« 13 » _____ 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся
1-4 классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2» р.п. Крестцы
завтрак на 2022-2023 учебный год.

№ Рец	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
753	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,77	10,1	34,00	282,6	0,08	0,10	0,07	1,00	207,00	168,00	20,00	1,00
1025	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	0,09
	Пряник	60	4,37	7,07	36,8	158	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	Фрукты	100	0,25	0,00	6,75	36,25	0,025	7,5	0,00	0,15	9,60	8,00	6,75	1,65
	ИТОГО:	560	21,39	21,57	109,25	662,85	0,25	9,3	0,14	1,87	391,81	370,56	73,1	3,35
	ОБЕД													
95	Салат из кв.капусты с р/м	100	1,5	0,2	21,7	95	0,03	3,3	1,90	1,52	49,0	54,0	17,32	1,3
206	Рассольник	250	2,52	5,5	17,62	153	0,11	17,26	0,03	0,98	25,95	78,5	26,97	1,02
54	Рыба жареная с/с	80	12,3	6,8	4,3	120	0,09	1,62	0,02	1,0	35,0	159,0	23,0	0,6
326	Картофель по- домашнему	200	4,6	5,9	33,03	283	0,18	28,5	0,32	0,24	76,7	83,15	39,5	1,33
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	860	23,48	18,73	117,67	831,17	0,45	51,08	2,27	4,01	218,75	446,05	133,69	5,78

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
	Тефтели с/с	80	8,96	16,11	10,31	194
326	Картофельное пюре	150	3,23	4,2	24,68	144,75
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2
	Вафля	50	3	8,3	30,3	113,23
	ИТОГО:	510	17,75	28,94	106,31	632,15
	ОБЕД					
95	Салат из моркови с р/м	100	1,5	0,2	21,7	95
184	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,67	6,99	18,45	167
1087	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	8,9	10,8	45,6	337,07
948	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	9,96	119
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97
	Печенье	30	1,39	0,22	9,20	90,8
	ИТОГО:	780	20,42	18,54	118,73	877,84

Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	14
0,19	0,92	30	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
0,16	28,1	0,3	0,2	76,1	83,05	39,1	1,28
0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
0,63	0,2	0,00	4,62	50,31	58,3	9,27	1,08
1,02	29,62	30,3	7,15	180,13	298,26	92,59	5,77
0,03	3,3	1,90	1,52	49,0	54,0	17,32	1,3
0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
0,12	0,1	0,1	0,5	106,0	68,5	16,9	0,1
0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
0,32	25,75	2,03	3,67	190,47	284,49	82,99	4,18

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 3 (СРЕДА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
56	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	3,0	3,0	0,06	13,8	0,12	8,4	0,38
631	Жаркое по- домашнему	200	23,64	21,09	15,09	376,93	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	205,97	48,96	3,45
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
1008	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Печенье	50	2,32	0,6	15,33	151,33	0,00	0,00	0,00	0,60	7,6	3,24	10	0,40
	ИТОГО:	510	28,36	22,1	59,76	658,13	0,19	10,01	3,04	1,66	65,37	249,37	79,26	6,02
	ОБЕД													
90	Салат из свеклы отварной с р/м	60	0,84	3,61	4,96	69	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	7,24	16,36	115,5	0,12	2,60	0,02	0,98	12,16	26,87	7,1	0,78
619	Печень тушеная	80	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	14,49	4,9	0,77	172,69	210,01	15,66	11,33
744	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,20	4,10	34,2	274	0,21	0,00	0,00	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	820	25,33	26,32	99,36	775,47	0,54	21,48	4,92	7,04	255,03	496,46	174,28	18,23

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
747	Рис припущенный	150	3,92	5,52	42,34	277,18	0,03	0,00	10,80	0,3	4,9	63,91	21,07	0,44
272	Биточки мясные	80	10,72	9,80	13,04	167,75	0,06	1,06	41,98	1,57	18,77	120,72	14,23	1,27
1008	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,05	15,03	58	0,00	0,11	0,00	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Выпечка	50	4,8	2,0	32,5	171	0,04	0,00	0,01	0,5	9,0	31,0	7,00	0,7
	ИТОГО:	515	21,6	17,7	116,73	742,90	0,16	1,17	52,79	2,65	44,82	255,67	54,2	4,2
	ОБЕД													
103	Винегрет овощной	100	1,91	3,99	6,79	113,33	0,04	8,6	0,00	2,78	14,0	24,02	10,82	0,50
221	Суп картофельный с горохом	250	6,71	4,74	18,80	140,97	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	108,42	38,00	1,80
	Рагу овощное	200	15,38	19,59	18,2	308,58	0,17	10,3	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
948	Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	9,96	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	800	27,48	28,81	77,41	797,85	0,49	34,15	0,41	7,52	97,53	230,34	98,5	5,68

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
717	Котлета «Пожарская» с/с	80	10,72	9,80	13,04	167,75	0,06	1,06	41,98	1,57	18,77	120,72	14,23	1,27
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	192,61	0,06	0,00	0,00	2,0	12,0	34,0	8,0	0,8
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Печенье	50	2,32	0,6	15,33	151,33	0	0	0	0,6	7,6	3,24	10	0,4
	ИТОГО	540	20,7	18,23	97,89	691,86	0,16	1,46	41,98	4,44	70,47	229,66	59,13	4
	ОБЕД													
78	Салат из фасоли с р/м	100	8,1	17,3	18,82	230	0,28	16,72	0,00	0,00	146,4	0,00	0,00	0,28
197	Щи из свежей капусты	250	2,01	6,48	8,14	109,15	0,06	15,76	0,00	2,35	42,25	49,00	22,13	0,83
631	Жаркое по- домашнему	200	23,64	21,09	15,09	376,93	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	205,97	48,96	3,45
1008	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО	800	37,43	45,41	80,72	889,05	0,54	39,49	0,04	3,57	236,62	308,01	85,79	6,57

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
411	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
1025	Кофейный напиток на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,8	2,42	0,60	15,00	0,00	144,48	114,84	30,00	1,75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,14	1,3	1,9	0,00	0,03
	Фрукты	100	0,5	0,00	13,5	51,01	0,05	15,0	0,00	0,30	19,21	16,00	13,50	3,3
	ИТОГО:	530	13,66	21,27	84,69	607,81	2,68	17,06	15,13	0,82	313,59	338,74	89,3	6,5
	ОБЕД													
90	Салат из свеклы отварной с р/м	100	1,4	6,02	8,26	115	0,01	6,65	0,00	2,7	35,46	40,63	20,7	1,31
197	Щи из свежей капусты	250	2,01	6,48	8,14	109,15	0,06	15,76	0,00	2,35	42,25	49,00	22,13	0,83
642	Плов с мясом	200	18,01	10,95	36,45	298,68	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,20	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Печенье	30	1,39	0,22	9,20	90,8	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО	810	25,37	24,0	103,07	793,8	0,26	29,34	28,0	6,27	150,6	367,16	130,26	5,94

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская цен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
54	Рыба жареная с/с	80	12,3	6,8	4,3	120	0,09	1,62	0,02	1,0	35,0	159,0	23,0	0,6
326	Пюре картофельное	150	3,22	4,2	24,67	144,75	0,18	21,4	0,24	0,18	57,52	62,36	29,62	0,99
948	Кисель плодово - ягодный	200	0,00	0,00	9,96	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Пряник	60	4,37	7,07	36,8	158	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	520	21,85	18,4	89,55	610,72	0,38	23,02	0,3	2,17	111,83	297,72	67,47	3,16
	ОБЕД													
95	Салат из моркови с р/м	100	1,5	0,2	21,7	95	0,03	3,3	1,90	1,52	49,0	54,0	17,32	1,3
176	Борщ с капустой и картофелем	250	1,86	5,92	10,83	103	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
619	Гуляш	100	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
744	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,20	4,10	34,2	274	0,21	0,00	0,00	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
1008	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	900	23,91	20,63	107,67	781,5	0,34	11,65	13,9	7,4	126,64	372,59	177,65	9,52

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 8 (СРЕДА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
717	Котлета «Пожарская» с/с	80	10,72	9,80	13,04	167,75	0,06	1,06	41,98	1,57	18,77	120,72	14,23	1,27
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	192,61	0,06	0,00	0,00	2,0	12,0	34,0	8,0	0,8
1008	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,05	15,03	58	0,00	0,11	0,00	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Выпечка	50	4,8	2,0	32,5	198	0,04	0,00	0,01	0,5	9,0	31,0	7,00	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	515	22,78	19,68	102,89	685,33	0,19	1,17	41,99	4,35	51,92	225,76	41,13	4,56
	ОБЕД													
81	Салат из св капусты ср/м	100	1,6	5,2	9,6	91,5	0,03	50,0	0,02	2,34	51,06	32,9	17,89	0,64
184	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
1087	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	8,9	10,8	45,6	337,07	0,12	0,1	0,1	0,5	106,0	68,5	16,9	0,1
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,22	4,7	16,30	2,8	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	780	21,32	23,82	124,95	828,14	0,35	72,85	0,15	4,31	217,63	302,49	99,16	3,93

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
668	Тефтели с луком	80	8,96	16,11	10,31	194	0,19	0,92	30	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
744	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,07	25,65	205,5	0,2	0,00	0,00	3,2	16,4	163,4	112,0	3,4
1008	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Вафля	50	3	8,3	30,3	113,23	0,63	0,2	0,00	4,62	50,31	58,3	9,27	1,08
	ИТОГО:	510	19,52	27,86	95,09	638,7	1,05	1,22	30	10,15	100,48	347,25	150,49	7,15
	ОБЕД													
81	Салат из св капусты ср/м	100	1,6	5,2	9,6	91,5	0,03	50,0	0,02	2,34	51,06	32,9	17,89	0,64
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	7,24	16,36	115,5	0,12	2,60	0,02	0,98	12,16	26,87	7,1	0,78
54	Котлета рыбная	80	12,3	6,8	4,3	128,9	0,09	1,62	0,02	1,0	35,0	159,0	23,0	0,6
326	Пюре картофельное	200	4,3	5,6	32,9	193	0,18	28,5	0,325	0,24	76,7	83,15	39,5	1,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,22	4,7	16,30	2,8	0,24
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	890	24,6	25,67	114,46	761,47	0,48	83,12	0,33	1,73	211,72	389,62	117,19	5,12