

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Приказ № 44 от



Л.А.Трифопова

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков 5-11 классы (сезон зимне-весенний 2024-2025 г)

№ рец. по сборнику 2017	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,050	0,12	61,7	0,00	158,14	108,3	10,890	0,660
269	Биточки Особые	80	13,45	18,62	9,64	257,45	0,13	0,18	32,00	0,00	24,00	137,67	24,90	1,90

376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	18,64	22,75	55,46	467,20	11,28	1,70	96,51	0,28	182,14	245,96	35,79	2,56
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		725	18,98	36,19	81,49	702,37	11,70	32,82	19,30	1,33	85,96	243,93	69,93	3,32
ВСЕГО за ДЕНЬ		1200	37,62	58,94	136,95	1169,57	22,98	34,52	115,81	1,61	268,10	489,89	105,72	5,88
2 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
223	Запеканка из творога	100/20	17,53	13,26	33,60	294,24	0,07	0,56	78,00	0,00	234,70	258,18	31,87	0,77
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	19,44	13,92	61,15	418,56	0,07	0,59	78,00	0,00	246,10	259,58	34,67	1,05
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	225,15	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0,00	0,00	22,65	126,95	167,12	2,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		675	245,32	38,53	120,48	926,48	0,54	12,45	23,53	0,00	72,65	340,31	286,05	7,13
ВСЕГО за ДЕНЬ		1150	264,76	52,45	181,63	1345,04	0,61	13,04	101,53	0,00	318,75	599,89	320,72	8,18
3 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,47	92,55	174,18	13,6	1,87

3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
ИТОГО за ЗАВТРАК		335	16,18	26,30	32,50	431,55	0,09	0,45	231,70	0,47	243,15	271,58	25,85	2,64
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
97	Суп картофельный с курицей	250	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0,00	93,85	664,70	93,83	5,68
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		740	78,00	52,44	137,26	1396,28	0,51	14,05	6,20	0,26	121,69	826,23	132,83	7,17
ИТОГО за ДЕНЬ		1075	94,18	78,74	169,76	1827,83	0,60	14,50	237,90	0,73	364,84	1097,81	158,68	9,81
4 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		525	18,00	34,52	80,41	699,72	0,30	0,95	0,00	0,00	32,76	190,96	41,52	3,01
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
234	Рыбные котлеты	80	10,40	12,36	11,50	204,80	0,06	0,52	39,52	0,00	59,42	150,76	32,20	1,18
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		815	19,89	71,34	86,02	671,54	0,32	42,29	41,08	0,15	181,29	317,04	98,92	3,91
ИТОГО за ДЕНЬ		1340	37,89	105,86	166,43	1371,26	0,62	43,24	41,08	0,00	214,05	508,00	140,44	6,92

5 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,00	39,07	162,19	48,53	0,85
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		525	16,52	10,71	65,08	391,27	11,29	23,29	8,62	0,43	76,05	248,82	76,28	1,86
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,60	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		790	30,23	29,21	111,47	817,27	0,43	16,10	128,66	0,26	256,08	341,77	74,44	4,46
ИТОГО за ДЕНЬ		1315	46,75	39,92	176,55	1208,54	11,72	39,39	137,28	0,69	332,13	590,59	150,72	6,32
6 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
204	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	335,00	0,21	1,64	65,20	0	1,64	245,75	99,20	2,90
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	9,09	12,99	45	684,38	14,48	4,23	168,60	0,36	255,33	422,24	116,66	4,45
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,08	13,00	117,00	0,06	0,35	0,00	0,00	27,30	36,78	15,23	0,73
202/203	Макароны отварные	100	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66

279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16,00	0,00	21,62	85,51	17,32	0,88
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		720	17,66	17,78	95,55	619,45	0,19	15,88	77,96	0,00	236,56	230,55	44,44	2,37
ИТОГО за ДЕНЬ		1150	26,75	30,77	140,55	1303,83	14,67	20,11	246,56	0,36	491,89	652,79	161,10	6,82
7 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		410	17,72	29,1	80,73	651,02	0,42	16,28	0,3	0	41,92	174,60	37,64	1,91
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,05	23,81	14,70	7,16	0,29
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
260	Гуляш	95	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0,00	0,00	19,00	122,19	21,27	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		755	22,66	85,28	116,90	930,54	0,625	36,11	40,03	1	112,360	327,03	139,82	6,244
ИТОГО за ДЕНЬ		1165	40,38	114,39	197,63	1581,56	1,045	52,39	40,28	1,31	154,28	501,63	177,455	8,154
8 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
186	Маник со сгущенным молоком	100/20	3,10	2,99	30,81	163,33	0,03	0,41	0,01	0,00	54,45	55,38	10,82	0,51
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
ИТОГО за ЗАВТРАК		387	9,03	11,31	60,84	382,33	14,27	2,92	4,47	0,36	193,65	154,21	20,27	1,49
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														

102	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	12,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,00	13,14	70,48	28,46	1,22
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,00	58,75	40,69	20,85	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	0,19
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,00	21,88	83,19	16,07	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		840	25,12	23,70	121,75	849,25	0,51	40,10	0,00	0,41	135,35	298,36	99,73	3,21
ИТОГО за ДЕНЬ		1227	34,15	35,01	182,59	1231,58	14,78	43,02	4,47	0,77	329,00	452,57	120,00	4,70
9 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0	0	12,48	14,15	7,54	0,23
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	0,19
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		505	23,43	24,98	64,84	550,11	11,38	29,71	69,75	0,43	87,64	214,64	49,12	1,72
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,00	0,00	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		760	23,51	22,76	124,23	815,85	0,29	19,13	5782,00	0,26	88,93	372,26	66,53	6,96
ВСЕГО за ДЕНЬ		1265	46,94	47,74	189,07	1365,96	11,67	48,84	5851,75	0,69	176,57	586,90	115,65	8,68
10 ДЕНЬ														
Завтрак - 40 руб. (муниципальные средства)														
204	Макаронны отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06

379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20	0,00	125,78	90,0	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	18,44	17,30	71,11	509,00	0,11	1,49	119,00	0,00	379,47	263,66	31,46	1,19
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,8	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	2,30	9,87	0,00	0,00	35,87	33,57	35,87	0,57
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,00	19,08	126,76	22,60	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		770	23,04	43,66	116,41	945,61	2,78	17,85	25,09	0,26	99,49	330,75	161,77	5,69
ИТОГО за ДЕНЬ		1200	41,48	60,96	187,52	1454,61	2,89	19,34	144,09	0,26	478,96	594,41	193,23	6,88