



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 12

Д.А.Крапивко

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
по МБОУ СОШ №12
Андроповского муниципального района
на 2023 - 2024 учебный год
сезон осень- зима - весна
для обучающихся 5-х – 9х классов**

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

Пищевые вещества								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
588	Омлет натуральный	110	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9	
131	Горох овощ. консерв.	30	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,0	31,0	10,5	0,4	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,0	0	0	6	0	0,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Кондитерское изд.	100	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	5,7	
	Итого	490	11,8	12,8	72,7	452,6	0,73	0,1	0,2	0,8	147,68	208,5	123,83	34,55	

Обед

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,45	46,525	2,65	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сл и сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5	
379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
15	Сыр российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00	
	Яблоко сезонное кал.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4	
	Итого	945	20,97	22,82	64,95	547,25	0,50	10,32	0,225	4,52	165,8	331,35	77,42	5,85	

ВТОРНИК
Завтрак

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
291	Плов из курицы	100/200	19,4	22,5	31,9	408,0	0,1	6,9	0,034	0,3	25,19	35,59	15,4	0,3	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,0	0	0	6	0	0,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00	
	Банан калиб, 1 шт	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2	
	Итого	760	23,4	23,17	92,26	673,0	0,35	7,3	0,034	0,8	66,99	64,09	75,36	2,05	

Обед

103	Суп из макаронных изделий	250	2,65	2,8	24,22	132,5	0,1	2,7	0,3	0	19,15	43,12	17,3	1,03
289	Рагу из курицы	80/200	14,1	17,9	18,4	291	0,12	6,89	0,035	1,0	30,6	177,1	42,75	2,66
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60	0	0,0	0	0	6	0	0,0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Кондитерское изд.	100	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	5,7
	Итого	880	20,95	21,37	78,62	589,5	0,35	9,59	0,033	1,5	65,75	242,72	67,15	4,59

СРЕДА

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые веществ						ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
204	Макаронные отварные с сыром	210/40	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	10,2	41,6	7,7	0,8	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29,0	116,6	0,01	0,6	0,0	0,0	0,133	20,3	10,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Йогурт в инд.упаковке	100	4,4	3,0			0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8	
	Итого	600	8,66	8,17	71	392,7	0,16	0,6	0,0	1,3	20,33	84,4	24,8	1,7	

обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые веществ						ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
82	Борщ со сметаной	250/10	1,82	4,9	15,2	112,2	0,075	12,47	0,025	0,02	73,92	159,03	30,97	1,1	
294	Котлеты из курицы	80/5	11,8	11,8	17,2	222	0,6	0,03	1,18	3,7	101,08	86,24	11	1,7	
171	Каша гречневая	150	3,21	4,69	23,6	149,47	0,98	0	0	1,0	128	698	232	7,8	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29,0	116,6	0,01	0,6	0,0	0,0	0,133	20,3	10,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Итого	725	21,03	22,06	92,0	649,67	1,7	12,5	0,07	5,22	319	965,77	281,07	11,5	

Четверг

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	124,0	94,4	39,9	1,4
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00
	Кондитерское изд.	100	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	5,7
	Итого	530	34,9	34,97	76,3	764,3	0,15	1,9	0,2	2,9	256	226,9	61	2,9

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из св. капусты с картоф. со сметаной.	250/100	1,6	4,92	11,5	96,75	0,075	24,7	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,77
291	Плов из курицы	100/200	19,4	22,5	31,9	408,0	0,1	6,9	0,034	0,3	25,19	35,59	15,4	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	39,36	159,0	0,01	0,6	0,61	0,00	22,0	20,3	10,0	349
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
71	Овощи натуральные (свежие или консервир.)	1/80	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	10,3	0	12	8,4	15,6	0,54	0,54
	Итого	890	25,2	28,09	79,4	670,75	0,225	31,6	0,284	0,81	105,94	111,99	49,5	1,97

ПЯТНИЦА

Завтрак

		Пищевые веществ						ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
181	Каша вязкая молочная манная с маслом сл и сахаром	200/10 /10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	61,8	108, 3	35,2	0,5	
379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0	
15	Сыр российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Итого	533	16,5	19,19	61,8	466,5	0,36	35,1 8	0,04	3,9	69,6	259, 16	76,4	4,08	

ОБЕД

		Пищевые веществ						ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
101	Суп картофельный с рисом	250	2	2,8	20,93	116,3	0,07	2,05	0,02	0,01	15,5 2	34,5	13,84	0,82	
517/3	Рыба тушёная в томате с овощами	80/80	8,9	12,52	7,7	158,4	0,11	5,88	0,04	3,2	30,4	135, 66	25,0 0	0,78	
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,0	0	0	6	0	0,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Итого	720	11,90	10,27	98,63	771,5	0,12	3,35	0,02	0,36	93,3 2	165, 3	56,14	2,22	

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

Пищевые веществ							ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели из говядины	60/50	13,79	12,2	20,8	320	0,035	0,02	0,005	0,001	6,87	82,43	10,85	1,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,21	4,69	23,6	149,4	0,98	0	0	1,0	128	698	232	7,8
377	Чай с лимоном	200/8	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	518	21,4	17,56	77,1	624,97	1,065	3,32	0,005	1,501	172,07	818,43	261,65	11,08

ОБЕД

Пищевые веществ							ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,45	46,525	2,65
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сл и сахаром	200/10/10	8,3	8,3	40,0	267,0	0,1	1,3	0,1	1,0	135,5	210,3	42,6	2,6
379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121	90,0	14,0	1,0
15	Сыр российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132	75,0	5,5	0,2
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	745	17,37	14,32	124,21	695,75	0,60	7,02	0,125	1,52	237,1	343,25	111,6	7,0

ВТОРНИК

Завтрак

	588	Омлет натуральный	110	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	131	Горох овощной отварной консервированный	30	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,0	31,0	10,5	0,4
	379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121	90,0	14,0	1,0
		Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Банан калиб, 1 шт	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2
		Итого	590	27,6	18,8	66,68	613,15	0,33	12,13	1,65	4,96	331,02	354,03	83,82	2,23

Пищевые веществ

ВИТАМИНЫ (Mr)

Минеральные вещества (Mr)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
	82	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250/10	1,82	4,9	15,2	112,2	0,075	12,47	0,025	0,02	73,92	159,03	30,97	1,1
	279	Тефтели из говядины	60/50	13,79	12,2	20,8	320	0,035	0,02	0,005	0,001	6,87	82,43	10,85	1,28
	309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,33	0,81
	377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	770	25,11	22,37	100,9	779,4	0,22	28,5	0,075	0,85	102,35	309,85	61,65	4,55

СРЕДА

ЗАВТРАК

		Пищевые веществ						ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цепт уры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
173	Каша вяз. мол.из пшеничной крупы с маслом сл и сахаром	200/10/10	8,3	8,3	40,0	267,0	0,1	1,3	0,1	1,0	135,5	210,3	42,6	2,6	
379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121	90,0	14,0	1,0	
15	Сыр российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	1/30	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00	
	Итого	475	20,7	21,07	80,6	592,9	0,05	4,6	0,1	3,1	49,58	256,9	68,9	4,3	

ОБЕД

		Пищевые веществ						ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
Це- на блюда	№ ре цепт уры	Наименование блюд	Вы- хо	Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75	0,075	24,7	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,77
	294	Котлета рубленые из бройлер-цыплят	80/5	12,7	15,8	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	8,2	140,9	24,1	1,7
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
	342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29,0	116,6	0,01	0,6	0,0	0,0	0,133	20,3	10,0	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Итого	745	35,6	33,59	95,7	805,75	0,42	3,05	0,07	0,52	70,51	183,08	55,52	4,66

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10/10	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,0	0	0	6	0	0,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
15	Сыр российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,1	0,1	1,0	2,0	0,00	0,00	
	Итого	450	10,76	10,37	74,4	432,9	0,16	1,9	0,1	0,8	161,03	495,9	70,0	3,5	

ОБЕД

101	Суп картофельный с рисом	250	2	2,8	20,93	116,3	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,82
204	Макароны отварные с сыром	175	11,48	14,7	35	316	0,126	3,02	0,46	0,01	21,68	48,42	19,44	1,16
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	4,4	3,0			0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8
	Итого	675	17,68	18,17	91,93	598,3	0,246	5,07	0,48	0,52	53,2	105,42	40,38	2,88

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
279	Тефтели из говядины	60/50	13,79	12,2	20,8	320	0,035	0,02	0,005	0,001	6,87	82,43	10,85	1,28	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,21	4,69	23,6	149,4	0,98	0	0	1,0	128	698	232	7,8	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29,0	116,6	0,01	0,6	0,0	0,0	0,133	20,3	10,0	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Итого	360	21,15	18,87	92,2	695,2	0,295	26,62	0,005	0,701	19,18	210,73	60,55	3,48	

ОБЕД

101	Суп картофельный с перловкой	250	1,75	2,24	16,43	92,97	0,07	2,05	0,02	0,15	15,52	34,5	13,84	0,82
268	Шницель говяжий с маслом	100/5	10,8	17,3	9,53	240,9	0,2	2,3	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,0	0	0	6	0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
71	Овощи натуральные (свежие или консерв.)	1/80	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	10,3	0	12	8,4	15,6	0,54	0,54
	Итого	835	36,79	23	148,01	679,9	0,45	8,62	1,56	5,3	227,37	319,31	128,93	5,72

