

Утверждаю:
Врио директора МБОУ «Колпаковская СОШ»

МБОУ И.И. Чутинова
«Колпаковская
СОШ»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ»

НА 2022-2023 гг.

для учащихся 5 - 11 классов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ» НА 2022-2023 гг. для учащихся 5 -11 классов.

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (К/кал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угле- воды	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	1 неделя															
	Понедельник															
	Завтрак															
215	Омлет натур. паровой	200	19,63	27,6	3,84	342,24	0,11	0,35	424,71	0,95	150,55	332	25,35	3,65		
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,6	---	2,13	---	---	15,33	23,2	12,27	2,13		
338	Банан	120	1,81	0,51	25,2	113,41	0,05	12	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72		
14	Масло сливочное 72,5 %	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	---	40	0,1	2,4	3	---	---		
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
	Итого завтрак:		26,02	35,91	63,19	679,87	0,21	14,48	464,71	2,18	189,38	435,3	104,52	7,05		
	Обед															
88	Щи из св.капусты с карт. и	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83		
ПР	сметаной 20 %	10	0,25	2	0,34	20,4										
309	Макароны отв. с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,08	---	---	2,6	16	46	10	1		
268	Котлета мясная натур.	120	14,8	26	13,2	346	0,12	0,4	7	1,4	51,8	210	40	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
388	Напиток из пл.пищовника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53		
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	36,65	4	2	19,8	70	27,1	1,3		
	Итого обед:		36,07	56,1	149,77	1251,2	0,47	155,5	11	9,16	143,11	427,76	121,77	7,12		
	Итого за день:		62,09	92,01	212,96	1931	0,68	170	475,71	11,34	332,49	863,06	226,29	14,17		

		Вторник													
Завтрак															
173	Каша вязк. на мол. из овсяных	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6		
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,5	--	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
338	Банан	120	1,81	0,61	25,2	113,41	0,05	12	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72	
382	Какао с молоком	200	5,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	2,03	125,11	
	Итого завтрак:		17,64	5,78	112,31	563,66	0,79	15,41	32	1,99	376,03	503,61	148,53	126,38	
Обед															
82	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	
ПР	Каши гречневая рассыпч.	10	0,25	2	0,34	20,4		---	---	---	19,47	280	186,67	6,68	
302	Бефстроганов из отв.мяса	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,01	18	0,1	25,7	89	18,7	2,2	
250	Чай с сахаром	120	14,5	14,8	3,4	196,93	0,02	0,27	---	---	13,6	22,13	11,73	2,13	
376	Салат из моркови с яблоком	200	0,53	---	9,47	40	---	---	---	---	3,74	31,79	50,97	36	1,98
59	Хлеб пшеничный 1 сорт	150	1,29	7,83	11,81	122,85	0,08	10,43	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
ПР	Итого обед:	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	18	7,5	145,7	557,93	304,34	15,06	
	Итого за день:		35,37	36,58	121,22	947,69	0,49	23,07	50	9,49	521,73	1061,5	452,87	141,44	
Среда															
Завтрак															
321	Капуста тушеная	200	5,8	16	44,28	344,32	0,08	43,2	---	2,2	151,6	119	57,2	2,1	
234	Котлета рыбная (греска)	120	16,06	5,26	11,26	156,46	0,11	0,53	14,56	0,76	64,66	204,76	31,36	0,2	
379	Кофейный напиток на мол	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	---	---	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12	---	0,28	19,2	13,2	10,8	2,64	
	Итого завтрак:		29,89	24,91	120,65	826,16	0,3	57,2	14,56	3,89	405,63	512,46	145,19	7,89	
Обед															
67	Винегрет овош. с раст.мас.	150	2,03	9,3	13,35	146,82	0,15	19,5	---	4,43	50,6	73,2	35,1	1,5	
103	Суп картоф. с макаронами и	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	---	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	

[illegible]

15	Сыр порциями (российс.)	20	4,64	5,9	----	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	5,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	2,03	125,11
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12	----	0,28	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого завтрак:		18,15	16,15	85,11	550,35	0,51	15,37	123,6	1,43	432,33	395,81	63,03	129,8
	Обед													
119	Суп гороховый со сметаной 20%	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	---	1	82,5	327,5	47,5	2,25
ПР	Кура отварная	10	0,25	2	0,34	20,4								
288	Картофель отварной	120	26	16	----	248	0,05	----	24	0,2	48	172	24	2,4
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	149,6	0,2	29	---	0,2	24	108	44	1,6
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,6	---	2,13	---	---	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
45	Салат из свежей капусты с	150	2	9,12	12,78	141,18	0,03	36,65	---	3,47	64,5	42,48	24	0,78
	Итого обед:		45,02	31,77	100,82	869,31	0,49	68,78	24	5,65	248,13	725,38	171,57	9,82
	Итого за день:		63,17	47,92	185,93	1419,7	1	84,15	147,6	7,08	680,46	1121,2	334,6	139,62
	итого завтрак за неделю:		108,54	98,33	465,32	3163,9	2	116,6						
	итого за обед за неделю:					4922,1								
	итого за неделю:		300,6	221,8	1152,9	8085,9	5,73	409,8	930,63	58,58	2280	4266,7	1361,2	313,78
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г.)			Энергет	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
рецепт			Белки	Жиры	Угле-	(к/кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
a		5 – 11 класс	воды											
	2 неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
181	Каша манная жид.мол.	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26

ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр порциями (российс.)	20	4,64	5,9	---	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	Банан	120	1,81	0,61	25,2	113,41	0,05	12	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	---	0,2	14	14	8	2,8
	Итого завтрак:		17,42	11,26	102,92	582,58	0,17	16,5	84,7	1,53	343,74	300,84	98,96	4,53
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	150	1,29	7,83	11,81	122,85	0,08	10,43	---	3,74	31,79	50,97	36	1,98
119	Суп гороховый со сметаной 20%	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	---	1	82,5	327,5	47,5	2,25
ПР		10	0,25	2	0,34	20,4								
21	Печень тушеная в соусе	120	16,2	11,04	10,32	205,44	0,23	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
302	Каша гречневая рассыпч.	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280	186,67	6,68
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	---	1	40,48	36,6	26,2	0,86
	Итого обед:		43,15	30,27	166,5	1111	0,82	27,67	6288	7,72	224,04	1034,1	336,57	18,43
	Итого за день:		60,57	41,53	269,42	1693,6	0,99	44,17	6372,7	9,25	567,78	1334,9	435,53	22,96
	Вторник													
	Завтрак													
181	Каша жид. мол. гречневая	200	6	6,8	29,2	202	0,16	---	---	1,8	24	144	98	3,2
376	Чай с сахаром	200	0,53	---	9,47	40	---	0,27	---	---	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное 72,5 %	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	---	40	0,1	2,4	3	---	---
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12	---	0,28	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого завтрак:		11,06	14,98	74,71	477,9	0,24	12,27	40	2,83	70,7	225,83	137,03	8,52
	Обед													
82	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
ПР		6	0,15	1,2	0,2	12,24								
246	Гуляш из отв. мяса (гов.) в том.-	120	14,2	13,8	4,5	186,4	0,1	5,6	---	0,7	23,1	69,5	21,1	2,3
309	Макароны отв. с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,08	---	---	2,6	16	46	10	1

389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	---	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
410/40	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	0,11	0,11	24	10,66	20,8	57,07	23,2	1,44
	Итого обед:		35,03	35,65	164,81	1108,8	0,43	22,07	24	17,82	129,04	302,4	113,54	9,61
	Итого за день:		46,09	50,63	239,52	1586,7	0,67	34,34	64	20,65	199,74	528,23	250,57	18,13
	Среда													
	Завтрак													
215	Омлет натур. паровой	200	19,63	27,6	3,84	342,24	0,11	0,35	424,71	0,95	150,55	332	25,35	3,65
379	Кофейный напиток на мол	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	---	---	158,67	132	29,33	2,4
14	Масло сливочное 72,5 %	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	---	40	0,1	2,4	3	---	---
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого завтрак:		27,28	37,97	57,32	680,06	0,19	1,82	464,71	1,7	323,12	510,5	71,18	6,6
	Обед													
67	Винегрет овощ. с раст.мас.	150	2,03	9,3	13,35	146,82	0,15	19,5	---	4,43	60,6	73,2	35,1	1,5
88	Щи из св.капусты с карт. и сметаной 20 %	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40								
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
239	Тефтели рыбные	120	90,26	6,19	12,47	140,86	0,08	0,42	33	2,57	44,08	118,6	19,20	0,64
Пр	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,6	---	2,13	---	---	15,33	23,2	12,27	2,13
338	Банан	120	1,81	0,61	25,2	113,41	0,05	12	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого обед:		103,49	17,48	110,49	687,33	1,81	38,03	77,2	6,41	167,79	377,63	159,47	6,12
	Итого за день:		130,77	55,45	167,81	1367,4	2	39,85	541,91	8,11	490,91	888,13	230,65	12,72
	Четверг													
	Завтрак													
182	Каша пшеничная на молоке	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	---	5	2,9	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	---	9,47	40	---	0,27	---	---	13,6	22,13	11,73	2,13
15	Сыр порциями (российс.)	20	4,64	5,9	---	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2

ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12	---	0,28	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого завтрак:		16,9	11,18	83,65	502,82	0,28	12,41	57	3,93	224,4	309,83	91,03	8,1
	Обед													
45	Салат из свежей капусты с	150	2	9,12	12,78	141,18	0,03	36,65	---	3,47	64,5	42,48	24	0,78
97	Суп карт. (на мяс.бульоне)	250	2,35	2,8	16,45	100,4	0,2	12	---	1,28	17,05	76,6	31,08	1,18
ПР														
280	Фрикадельки мясные отв.	120	25,58	11,92	1,04	201,66	0,1	1,2	24	1,44	21,29	263,16	32,26	4,01
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	---	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	---	---	6,4	4,4	3,6	0,18
	Итого обед:		39,72	31,83	132,02	961,27	0,43	51,65	60	7,77	126,52	520,84	136,08	7,51
	Итого за день:		56,62	43,01	215,67	1464,1	0,71	64,06	117	11,7	350,92	830,67	227,11	15,61
	Пятница													
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр порциями (российс.)	20	4,64	5,9	---	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,6	---	2,13	---	---	15,33	23,2	12,27	2,13
338	Банан	120	1,81	0,61	25,2	113,41	0,05	12	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	---	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого завтрак:		17,03	11,01	96,18	551,81	0,33	16,35	84	2,09	434,03	515,7	165,77	5,7
	Обед													
96	Рассольник лен. с перл. кр и	250	2,2	5,2	15,58	100,80	0,15	14,3	---	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
ПР	сметаной 20%	10	0,25	2	0,34	20,4								
288	Кура отварная	120	26	16	---	248	0,05	---	24	0,2	48	172	24	2,4
310	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	149,6	0,2	29	---	0,2	24	108	44	1,6
388	Напиток из пл.пшопника	200	0,4	27	17,2	72,8	0,01	100	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	---	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66

424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	36,65	4	2	19,8	70	27,1	1,3
	Итого обед:		44,87	64,12	137,62	949,08	0,59	180	28	5,61	129,88	439,28	117,57	7,52
	Итого за день:		61,9	75,13	233,8	1500,9	0,92	196,3	112	7,7	563,91	954,98	283,34	13,22
	итого за неделю:		355,95	265,8	1126,2	7612,7	5,29	378,7	7207,6	57,41	2173,3	4536,9	1427,2	82,64
	итого завтрак за неделю:					2795,2								
	итого обед за неделю:					4817,5								
	итого завтрак за две недели:					5959								
	итого обед за две недели:					9739,6								
	итого за две недели :		656,55	487,6	2279,2	15699	11,02	788,6	8138,2	116	4453,3	8803,6	2788,4	396,42