

УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО директора МБОУ «Колпаковская СОШ»



И.И. Чудинова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ»

НА 2023-2024 гг.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ» НА 2023-2024 гг. для учащихся 5 -11 классов.

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса 5 – 11 класс	Пищевые вещества (г.)			Энерге тически я ценнос (К/кал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя													
	<u>Понедельник</u>													
	Завтрак													
215	Омлет натур. паровой	200	19,63	27,6	3,84	342,24	0,11	0,35	424,71	0,95	150,6	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	0,61	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 витамин. 1 с.	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	189,4	435,3	104,5	7,05
	Обед													
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								
302	Каша гречневая рассыпч.	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280	186,7	6,68
250	Бефстроганов из отв.мяса	120	14,5	14,8	3,4	196,93	0,02	0,01	18	0,1	25,7	89	18,7	2,2
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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.шиповника	200	0,4	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:		40,84	67,37	155,09	1142	0,56	155,14	22	5,26	120,5	540,8	277,1	12,2
	Итого за день:		66,86	103,3	218,28	1821,9	0,77	169,62	486,71	7,44	309,9	976,1	381,7	19,25

	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 витамин. 1 с.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,5	--	---	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
382	Какао с молоком	200	5,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	---	----	133,3	111,1	2,03	125,11
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 завтрак:		17,64	5,78	86,31	563,66	0,79	15,41	32	1,51	376	503,6	148,5	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		6	0,15	1,2	0,2	12,24								
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
376	Чай с сахаром	200	0,53	----	9,47	40	---	0,27	---	---	13,6	22,13	11,73	2,13
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
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого обед:		30,5	51,51	115,76	1048,7	0,4	23,46	7	11,4	168,3	444,9	149	9,98
	Итого за день:		48,14	57,29	202,07	1612,3	1,19	38,87	39	12,91	544,4	948,5	297,5	136,36
	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 (горбуша)	120	16,06	5,26	11,26	156,46	0,11	0,53	14,56	0,76	64,66	204,8	31,36	0,2
379	Кофейный напиток на мол	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	---	---	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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	405,6	512,5	145,2	7,89
	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

[illegible]

175	Каша из пшена и риса	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
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	---	----	133,3	111,1	2,03	125,11
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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	432,3	395,8	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		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
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,6	---	2,13	---	---	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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	248,1	725,4	171,6	9,82
	Итого за день:		63,17	47,92	185,93	1419,7	1	84,15	147,6	7,08	680,5	1121	234,6	139,62
	итого завтрак за неделю:		109,9	98,46	452,76	3224	2,02	116,59						
	итого за обед за неделю:					4913,9								
	итого за неделю:		301,8	248,2	1140,24	8137,9	5,75	409,83	930,63	58,3	2270	4267	1401	313,78

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса 5 – 11 класс	Пищевые вещества (г.)			Энерге (К/кал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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	132,6	109,7	17,06	0,26
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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	343,7	300,8	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	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	---	1	82,5	327,5	47,5	2,25
ПР	сметаной 20%	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 витамин. 1 с.	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	186,7	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	1034	336,6	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 витамин. 1 с.	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	Банан	120	1,81	0,61	25,2	113,41	0,05	12	---	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Итого завтрак:		12,39	15,11	88,15	538,03	0,26	12,27	40	3,03	61,1	246,2	176,6	6,6
	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								
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 (горбуша)	120	90,26	6,19	12,47	140,86	0,08	0,42	33	2,57	44,08	118,6	19,20	0,64
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	----	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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:		108,4	21,14	160,28	940,36	1,87	21,89	101,2	17,29	185	408,1	137,2	8,09
	Итого за день:		120,8	36,25	248,43	1478,4	2,13	34,16	141,2	20,32	246,1	654,3	313,9	14,69
	Среда													
	Завтрак													
215	Омлет натур. паровой	200	19,63	27,6	3,84	342,24	0,11	0,35	424,71	0,95	150,6	332	25,35	3,65
379	Кофейный напиток на мол	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	---	---	158,7	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 витамин. 1 с.	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	323,1	510,5	71,18	6,6
	Обед													
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								
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	Макароньы отв. с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,08	---	---	2,6	16	46	10	1

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
Пр	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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
	Итого обед:		28,32	31,38	89,82	742,36	0,32	45,71	#3НАЧ!	10,89	162,8	311,5	120,5	8,42
	Итого за день:		55,6	69,35	147,14	1422,42	0,51	47,53	#####	12,59	485,93	822,03	191,65	15,02
	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 витамин. 1 с.	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	309,8	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 картофельный (на	250	2,35	2,8	16,45	100,4	0,2	12	---	1,28	17,05	76,6	31,08	1,18
ПР	мяс.бульоне)													
280	Фрикадельки мясные отв.	120	25,58	11,92	1,04	201,66	0,1	1,2	24	1,44	21,29	263,2	32,26	4,01
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
Пр	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого обед:		39,72	31,83	132,02	961,27	0,43	51,65	60	7,77	126,5	520,8	136,1	7,51
	Итого за день:		56,62	43,01	215,67	1464,1	0,71	64,06	117	11,7	350,9	830,7	227,1	15,61
	Пятница													
	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	
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 витамин. 1 с.	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	515,7	165,8	3,6
	Обед													
96	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250	2,2	5,2	15,58	100,80	0,15	14,3	----	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
ПР		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.шиповника	200	0,4	27	17,2	72,8	0,01	100	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 с.	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	179,95	28	5,61	129,9	439,3	117,6	7,52
	Итого за день:		61,9	75,13	233,8	1500,9	0,92	196,3	112	7,7	563,9	955	283,3	11,12
	итого за неделю:		355,5	265,3	1114,46	7559,4	5,26	386,22	7207,61	61,56	2215	4597	1452	79,4
	итого завтрак за неделю:					2855,3								
	итого обед за неделю:					4704,1								
	итого завтрак за две недели:					6079,3								
	итого обед за две недели:					9618								
	итого за две недели :		657,3	513,4	2254,7	15697	11,01	796,05	8138,24	119,9	4485	8864	2852	393,18