

«Утверждаю»
Директор МОУ Калмаюрской СШ
_____ Р.Г.Садыкова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**
Для организации двухразового питания в 2024/2025 учебном году

1 неделя

Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ. ценн.(к кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	0	45	0,13	2,4	3	0,28	0,1	3	0	0	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	0,07	26	0,1	88	50	0	1,45	8,8	0	3,5	0,1
34-16к	Каша «Дружба» молочная с маслом/сл	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	0,58	29,88	0,07	151,02	136,07	34,23	4,5	172,38	54,87	29,79	0,57
54-21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,7	34,32	1,09
Пром	Батон пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,015	0	0,66
Итого за завтрак		500	17,16	20,78	68,52	521,3	0,18	0,365	2,68	92,39	0,3	421,1	358,35	72,77	8,343	483,11	66,59	67,61	2
Обед (полноценный рацион питания)																			
14	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6
113	Суп –лапша домашняя с мясом курицы	250/10	7.1	9	15.1	169.9	0,05	0,57	18.06	0,11	13.21	64.41	41.68	2.58	81.36	2.59	8.59	13.94	0,74
302-у	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	180	9.3	8.4	40.6	275.3	0,24	0,13	0	26.86	0.12	16.27	204.73	18.21	4	248.42	2.57	135.82	4.57
295-у	Котлета куриная	100	19	25.7	25.1	407.6	0,16	0,3	7.66	100.73	2.22	176.62	218.77	110.54	5.29	311.21	24.64	31.17	3.52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	21.6	88.1	0	0	0.12	12	0	39.99	3.47	0	0	0.56	0	1.71	0.08
Пром	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	4	0	0	14	14	0	0	240	0	8	2.8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29.5	140.6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8.7	3.6	55.8	1.92	8.4	0.66
Итого за обед		1060	42	46.9	154.3	1206.7	0.6	1.11	43.44	139.72	15.54	379.59	542.75	140.03	94.27	868.68	37.74	221.64	12.97

Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64
394-У	Вареники с картофелем с маслом сливочным	120/10	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	4,32	26,62	0,16	40,28	81,75	32,87	3,43	298,34	5,74	19,11	0,98
54-23гн	Кофейный напиток молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,52	13,29	0	148,32	106,79	20	1,76	183,98	9	30,67	1,06
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	10	32,5	7,25	3	46,5	1,6	7	0,55
Итого за завтрак		500	14	12,50	79,70	486,2	0,23	0,25	16,84	45,91	0,16	217,8	234,24	69,72	8,55	862,42	18,74	67,58	5,23
Обед (полноценный рацион питания)																			
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	6,75	30,95	0	8	11,15	7,85	0,11	72,65	0,79	5,95	0,24
102-У	Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250/10	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,4	34,41	2,48	424,57	4,64	34,3	1,74
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	12,6	57,7	0,23	75,78	121,35	56,18	1,37	786,96	108	37,04	1,34
234-У	Рыбные котлеты запеченные	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	4,33	52,12	1,77	117,72	207,9	475,28	19,14	334,92	102,61	33,65	1,93
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,8	1,08	0	11,6	17,38	0,4	0,02	56,27	0	9,28	1,68
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,7	3,6	55,8	1,92	8,4	0,66
Итого за обед		820	34	30,5	103,3	824,8	0,53	0,45	30,64	278,11	2	257,14	492,18	582,82	26,72	1731,17	217,96	128,62	7,59

Неделя: 1

Среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64	
219-У	Сырники творожные с джемом	150/20	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	0,27	36,48	0,14	201,51	285,8	51,59	38,52	155,67	13,74	30,8	0,85	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,8	1,08	0	11,6	17,38	0,4	0,02	56,27	0	9,28	1,68	
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,35	1,8	27,9	0,96	4,2	0,33	
Итого за завтрак			520	32,9	14,2	54,4	477,2	0,14	0,36	14,07	43,56	0,14	238,31	335,88	65,94	40,74	573,44	17,1	55,08	5,5
Обед (полноценный рацион питания)																				
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	6	1,2	0	24,41	26,3	12	0,42	172,85	28,2	13,33	0,86	
87-У	Щи из свежей капусты с мясом говядины	250/10	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	10	151,26	0	24,4	37,65	23,48	0,23	281,87	3,68	17,07	0,6	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	0	22,03	0,11	127	48,84	14,3	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88	
33,1Ш	Биточки тушеные с овощами	100	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	4,06	82,8	0,74	89,69	186,85	60,88	3,38	328,49	14,78	28,9	2,82	
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	16,62	18,66	0	62,38	15,25	4,9	0,23	155,54	0,36	14,99	0,57	
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,7	3,6	55,8	1,92	8,4	0,66	
Итого за обед			860	34,2	31,8	111	867,1	0,31	0,32	36,68	275,95	0,85	339,88	353,89	124,26	7,93	1059,11	73,86	91,32	6,39

четверг

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
Завтрак																				
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64	
54-23гн	Кофейный напиток молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,52	13,29	0	148,32	106,79	20	1,76	183,98	9	30,67	1,06	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0	0,91	30,60	0	161,62	137,98	0	0	0	0	24,14	0,51	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	0,11	39	0,14	132	75	0	2,18	13,2	0	5,25	0,15	
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,35	1,8	27,9	0,96	4,2	0,33	
Итого за завтрак			565	15,95	13,21	56,64	408,5	0,2	0,21	13,54	88,89	0,14	467,14	352,47	33,95	6,1	558,68	12,36	75,33	4,69
Обед (полноценный рацион питания)																				
43	Салат из белокочанной капусты с маслом /р	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0	0,02	19,47	0,00	0	22,42	16,57	0	0	0	0	9,10	0,31	
81-У	Свекольник с мясом говядины	250/10	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	9,28	140,21	0,05	40,85	40,51	22,58	0,47	255,4	4,54	21,15	1,06	
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	0	19,44	0,09	6,01	84,88	32	8,51	54,58	0,89	27,67	0,57	
23-У	Нагетсы «Детские»	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	3,76	71,55	1,1	88,21	178,83	110,76	5,36	229,62	13,54	24,73	2,54	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	3,69	0,73	0	78,65	15,09	0	0,04	50,58	0	8,57	1,49	
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,7	3,6	55,8	1,92	8,4	0,66	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			850	33,55	33,65	111,71	883,84	0,25	0,34	36,2	231,93	1,24	248,14	374,85	174,04	17,98	645,98	20,89	99,62	6,63

Неделя: 1																				Пятница																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																				
Завтрак																																							
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64																				
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	0,3	182,79	2,18	109,5	202,67	62,63	26,05	180,08	41,65	16,75	2,09																				
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66																				
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,35	1,8	27,9	0,96	4,2	0,33																				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	0,11	39	0,14	132	75	0	2,18	13,2	0	5,25	0,15																				
Итого за завтрак			19,4	23,2	35	426,1	0,14	0,51	13,9	228,82	2,32	348,04	326,99	76,58	30,4	606,13	45,01	45,95	6,87																				
Обед (полноценный рацион питания)																																							
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	6,75	30,95	0	8	11,15	7,85	0,11	72,65	0,79	5,95	0,24																				
208	Суп с макаронами изделиями с мясом курицы	250/10	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	0,00	0	24,60	66,65	0	0	0	0	27,00	1,09																				
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,2	267,33	0,77	0,16	0	0,03	0	79,57	193,23	0	0	0	0,02	75,03	5,98																				
279,36	Тефтели из говядины в томате	100	15,6	19,5	21,9	324,8	0,11	0,2	5,19	95,15	1,23	105,56	189,31	57,58	3,72	342,25	39,64	30,84	3,1																				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	0,12	12	0	39,99	3,47	0	0	0,56	0	1,71	0,08																				
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,7	3,6	55,8	1,92	8,4	0,66																				
Итого за обед (полноценный рацион питания)			43,15	25,85	134,34	931,38	1,07	0,39	20,31	138,13	1,23	269,72	502,81	74,13	7,43	471,26	42,37	148,93																					

понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич.це (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	0,11	39	0,14	132	75	0	2,18	13,2	0	5,25	0,15
23	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0	0	20	0	12,2	147,7	0	0	0	0	98,1	3,32
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,7	34,32	1,09
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,35	1,8	27,9	0,96	4,2	0,33
Итого за завтрак		565	17,21	13,88	71,89	480,7	0,24	0,24	12,79	82,25	0,14	337,08	385,68	52,2	6,63	595,03	15,06	152,67	7,53
Обед (полноценный рацион питания)																			
24	Салат из свежих огурцов и помидор с м/р	60	0,6	3,7	2,2	44	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	0,3	28,6	0	0	0,002	14,9	0,9
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом курицы	250/10	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	10,66	162,79	0	38,65	58,13	34,19	0,55	399,56	6,51	28,06	1,28
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	0	22,03	0,11	127	48,84	14,3	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
23-У	Нагетсы «Детские»	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	3,76	71,55	1,1	88,21	178,83	110,76	5,36	229,62	13,54	24,73	2,54
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,8	1,08	0	11,6	17,38	0,4	0,02	56,27	0	9,28	1,68
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,7	3,6	55,8	1,92	8,4	0,66
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	0	0	14	14	0	0	240	0	8	2,8
Итого за обед (полноценный рацион питания)		1050	37,1	33	127,3	953,9	0,39	0,39	42,62	257,55	1,71	313,56	356,48	196,95	9,6	1045,81	46,89	102	10,74

вторник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Пром	Яблоко	150	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64
224	Творожная запеканка со сгущенкой	120/20	20,7	13,5	33,4	341,5	0	0	7,6	0,1	1,5	167,4	211,6	0	0	0	0	25,0	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,35	1,8	27,9	0,96	4,2	0,33
Итого за завтрак		520	23,9	14,3	65,2	488,4	0,07	0,05	21,09	7,13	1,5	273,94	260,92	13,95	2,17	412,85	3,36	48,95	5,23
Обед (полноценный рацион питания)																			
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	6,75	30,95	0	8	11,15	7,85	0,11	72,65	0,79	5,95	0,24
113	Суп –лапша домашняя с мясом говядины	250/10	7.1	9	15.1	169.9	0,05	0,57	18.06	0,11	13.21	64.41	41.68	2.58	81.36	2.59	8.59	13.94	0,74
391-У	Пельмени «детские»отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	3,73	45,54	1,31	95,12	247,78	81,53	7,08	393,14	48,96	34,29	3,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	21.6	88.1	0	0	0.12	12	0	39.99	3.47	0	0	0.56	0	1.71	0.08
Пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29.5	140.6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8.7	3.6	55.8	1.92	8.4	0.66
Пром	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
Итого за обед (полноценный рацион питания)		900	36,7	32,56	135,6	977,29	0,42	0,95	33,46	88,6	14,52	233,52	371,78	100,76	92,35	726,74	60,26	74,29	5,81

пятница																			
Неделя: 2																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
Пром	Яблоко	150	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	12	6	0	19,2	13,2	9,6	0,36	333,6	2,4	10,8	2,64
168	Каша вязкая рисовая молочная с маслом/с	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,02	0	20,0	0	5,9	67	0	0	0	0	21,8	0,47
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,35	1,8	27,9	0,96	4,2	0,33
54-21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,7	34,32	1,09
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	0	45	0,13	2,4	3	0,28	0,1	3	0	0	0,1
Итого за завтрак			10,69	15,57	76,18	487,1	0,14	0,22	12,68	88,25	0,13	201,18	232,98	52,48	4,55	584,83	15,06	71,12	4,63
Обед (полноценный рацион питания)																			
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	6	1,2	0	24,41	26,3	12	0,42	172,85	28,2	13,33	0,86
208	Суп с макаронными изделиями нак/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	0,00	0	24,60	66,65	0	0	0	0	27,00	1,09
436,98	Картофель, тушённый с мясными изделиями / жаркое домашнему	230	11,74	13,6	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	0,12	12	0	39,99	3,47	0	0	0,56	0	1,71	0,08
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	12	39	8,7	3,6	55,8	1,92	8,4	0,66
Пром	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
Итого за обед (полноценный рацион питания)			20,53	19,7	127,53	771,24	0,43	0,27	22,77	13,29	0,03	144,7	276,07	20,86	4,25	538,27	30,123	107,11	4,72


