

«Утверждаю»

Директор МОУ Калмаюрской СШ

Р.Г. Садыкова



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации двухразового питания в 2023-2024 учебном году
(5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Блюдо	Масса	Пищевые				Энергосодержание	Витамины										Минеральные вещества						
		Белки	Жиры	Углеводы	Воды		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг					
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21					
Понедель																							
Завтрак																							
Пром	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,02	6	0,00	12	31,2	19,2	11	13	2,64	2	0,36	9,60					
54-1з	15	3,5	4	0	53,7	0	0,05	39	0,1	0,11	122	13,2	5,3	75	0,2	0	2,18	0					
2,35	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	138,06	20,70	124,65	0,45	25,67	2,2	32					
54-21гн	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	3 825					
Пром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,02	0	0	0	149,7	27,9	4,2	20	0,33	0,96	1,8	4,4					
	500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	8 146					
Обед																							
43	60	0,9	3	5	52,4	0,02	0,02	0,00	0	19,47	1,99	72,65	22	9,10	16,57	0	0	4					
102-у	25	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0,00	5,16	11,09	424,37	32,06	34,30	95,40	1,7	2,48	34					
302-у	180	9,3	8	40,6	275,3	0,2	0,13	26,86	0,1	0	37,00	248,42	16,27	135,8	204,73	4,57	4,00	18					
23-у	90	17,7	17,0	17,2	293,0	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,8	2,54	5,36	111					
639	200	0,4	0,0	25,1	102,0	0,07	0,08	33,60	1	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0,00	0					
Пром	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	4	9					
	720	34,2	31,5	101,4	826,9	0,47	0,43	217,82	1,3	28,58	413,94	213,35	195,98	519,14	10,38	25,1	1293	13496					

Прием пищи, неделя	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
		Белк		Жир			Углев.		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
		г	г	г	г		г	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг			
I	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	H	16	17	18	19	20			21				
Среда, Завтрак																										
376	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0,00	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0,00							
Пром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0,00	0	0,00	149,70	27,9	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35							
Пром	20	0,1	0,0	14,3	54,1	0	0,01	0,08	0	2,5	0	0,00	3,6	0,90	2,90	0,12	0	0,00	0,0							
Пром	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02		0	12	31,2	333,6	19	11	13,2	2,64	2,4	0	9,60							
Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66							
Обед																										
24	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	0,10	0,00	22,40	0,00	0,00	22,10	14,90	28,60	0,90	0,30	0,00	0,0							
Салат из свежих огурцов и помидор																										
103	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	7	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,90	4,98	0,23	34,30							
291	250	25,8	33,5	56,7	617,1	0,85	0,83	18,36	0,09	4	149,04	0,0	46,10	67,08	314,2	2,89	0,00	0,00	0,00							
Пром	200	1,0	0	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,0	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00							
639	60	4,6	1	29,5	141	0,07	0,02	0,0	0,0	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	2	4	9							
Пром	120	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61							

	Прiem пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эне рг. цен	Витамины										Минеральные вещества					
			Белк	Жир	Углев		нос ть,	В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																						МГ
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21			
Пятница	1 неделя																					
Завтрак																						
168	Каша рисовая молочная	210	3,1	4	37,0	197,0	0,03	0,02	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	5,9	21,80	0,47	0,00	0,00	0,00			
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,16	17,25	0	0,68	50,0	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	12	2,29	38		
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,02	6,00	0	12,00	31,2	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2	0,36	10		
Пром	Багон пшеничный	30	2	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35		
54-1з	Сыр твердых сортов в	10	2	3,0	0,0	35,8	0,00	0,03	26	0	0	81,0	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10	0,00	1,5	0,00		
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,01	45	0	0	1,5	3,0	2	0	3,0	0,02	0,0	0	0,28		
	Итого за Завтрак	530	19	19,2	59,7	486,7	0,17	0,52	209,52	2,18	16,99	541,03	729,56	208,55	86,92	286,66	4,91	43,32	30,39	72,74		
Обед																						
71	Овощи порционно	30	0,2	0	0,8	4,0	0,01	0,01	0,0	0	3	2,4	0,0	6,9	4	12,6	0,18	0,0	0,1	0,0		
113	Суп домашняя лапша с	250	7,1	9,0	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	1	18,5	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68		
199	Каша гороховая с маслом сливочным	180	20	3,0	43,2	267,3	0,77	0,16	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	79,57	75,03	193,23	5,98	0,02	3,50	0,00		
279-у	Тефтели тушеные с овощами	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,10	0,17	123,30	1,11	5,17	277,4	312,84	86,12	28,49	170,8	2,87	-	2,93	57,69		
Пром.	Сок добрый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,0	240,00	14,00	8,00	14,0	2,80	-	0,00	0,00		
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,1	102,0	0,07	0,08	33,60	1	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0,00	0,00	0,0		
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9,00		
	Итого за Обед	720	41,1	35,1	124,7	980,9	0,45	0,44	181,14	2,78	34,84	739,29	1019,82	387,9	128	550,41	7,8		34	585,4		

Прием пищи, наименования	Масса	Пищевые				Энерг.		Минеральные вещества													
		Белки	Жиры	Углево-щ	нось,	ккал	B1	B2	A	D	C	K	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Вторник																					
Завтрак:																					
71	30	1,3	0,0	1,3	10,5	0,02	0,02	0,30	0,00	7,00	2,40	73,10	18,3	8,00	22,80	0,30	0,3	0,0	4,70		
376	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0	1,03	0	1	1,75	51,4	81,34	9,0	16,6	1,7	0	0	0		
54-1г	150	5	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,8	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0	11,92		
279-У	90	14	18,6	19,6	302,3	0,10	0,17	123,30	1,11	5,17	277,41	312,8	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	3	57,69		
Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	1,8	4,4		
Обед	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8		
71	30	0,2	0	1	4,0	0,01	0,01	0,00	0	3,00	0,00	0,00	7	4,20	12,60	0,18	0,00	0,06	0,00		
103	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0,00	6,60	6,04	395,7	13,82	21,01	57,01	0,90	4,98	0,23	34,30		
304-У	180	4,2	5,2	42,9	235,0	0,04	0,03	19,44	0,09	0,00	7,6	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32,00		
591	110	19,7	17,9	4,8	168	0,17	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,0	0,00		
639	200	0,4	0,0	25,1	102,0	0	0,08	33,60	1	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0,00	0		
Пром.	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,02	6,00	0	12,00	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2	0,36	10		
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9		
	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251338	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	126,99		

	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки			Жиры				Угл.			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
Среда, 2 недели																															
Завтрак																															
168	Каша гречневая молочная	210	6,2	5,3	32,8	203,0	0,15	0,00	20,0	0	0,0	0	0,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5				
54-21	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	2,29	11,7	2,29	2,29	11,7	2,29	38,25					
Пром.	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,7	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	1,80	0,96	1,80	1,80	0,96	1,80	4,35					
53-193	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,5	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10	0,28					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,00	0,03	26	0	0	81,0	8,8	88	3,5	50	0,10	0,00	1,5	1,5	0,00	1,5	0,0	0,00	1,5	0,0					
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	2,4	0,36	9,6	2,4	0,36	9,6					
	Итого за Завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73	23,62	23,73	23,62	23,73	23,62	23,73	23,62	94,47					
Обед																															
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	3	5,3	46,8	0,01	0,02	1,20	0	6,00	259,9	172,9	24,41	13,33	26,30	0,86	28,20	0,42	12,00	0,42	12,00	0,42	12,00	0,42	12,00					
102-У	Суп картофельный с горохом с м.говядины	25	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53	1,99	27,53	1,99	27,53	1,99	27,53					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39	236,2	0,08	0,03	22,03	0	0,00	178,84	64,6	127,00	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	24,92	0,07	14,3	24,92	0,07	14,3					
23-У	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76	13,54	5,36	110,76	13,54	5,36	110,76					
233,00	Кисель	200	0,0	0,0	7,2	36,0	0	0,00	0,00	0	15,0	0,00	0,00	29,5	1,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0	0,00	0	0,00	0	0,00	0,0					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9	1,9	3,60	9	1,9	3,60	9					
	Итого за Обед	720	32,4	29,1	84,7	731,4	0,39	0,36	456,16	11	24,07	741,32	92,415	172,62	115,88	424,16	8,32	45,87	14,85	185,84	14,85	185,84	14,85	185,84	14,85	185,84					

Прим пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Энерг цен	Витамины										Минеральные вещества									
		Жир		Угле			ночь, ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg м	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг					
		г	г	г	г																					
I	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
Четверг																										
Завтрак																										
24	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	0	22,4	0,0	22,1	0	0	15	28,6	0,90	0,0	0,0	0,30	0,0						
376	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0,00	0,02	1,03	0,00	1	1,75	51,4	81,34	8,95	16,6	1,66	0,00	0,01	0,00							
304-У	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0,00	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,10	26,67							
288	100	15,4	13,7	1,5	187,7	0	0,13	0,00	0	0,83	0,00	0,00	2,78	16,54	139,50	1,40	0,04	0,01	0,01							
Пром.	30	2	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	1,8	4,4							
Итого на завтрак	500	18,7	17,8	70,7	517,6	0,2	0,19	1102,84	0,83	7,18	547,26	457,89	249,45	57,58	219,34	4,36	55,06	4,5	85,12							
Обед																										
302	60	0,77	3,04	2,26	31,0	0,02	0,0	0,02	0,00	9	30,15	190	25,65	9,00	13,62	0,28	0,48	0,02	0,00							
118	250/10	7,1	9,0	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68							
259	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	0,1	0	39,13	0,00	0,00	52,75	69,84	272,70	4,15	4	0,0	0							
375,1	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0,00	0,02	1,08	0,00	1,80	2,13	56,27	11,60	9,28	17,38	1,68	0,00	0,02	0,40							
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,7							
Пром.	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31	333,6	19,2	10,8	13	2,64	2,4	0,36	10							
Итого за Обед	710	28,8	25,1	106,1	765,8	0,56	0,55	317,8	2,21	29,57	332,47	1033,64	142,51	181,92	448,45	9,23	25,13	13,63	107,53							

