

Утверждаю:
Директор МБОУ «Побединская СОШ»
Скопинского муниципального района
Рязанской области

Н.А.Баландина
Приказ от 15.08.2024 г. №81



Примерное
двухнедельное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов (горячий завтрак)
МБОУ «Побединская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области

**Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания учащихся в школах 12-18 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Побединская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области**

Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Салат из моркови	1.Салат из капусты	1.Салат из свеклы	1.Бутерброд с сыром	1.Салат из капусты
2.Плов из курицы	2.Картофельное пюре	2.Макаронны отварные	2.Каша гречневая	2.Рис отварной
3.Чай с сахаром	3.Котлета домашняя	3.Котлета рыбная	3.Гуляш из свинины	3.Гуляш из мяса кур
4.Хлеб ржаной	4. Кофейный напиток	4. Кисель	4. Чай с лимоном	4.Компот из сухофруктов
	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Салат из моркови	1.Салат из свеклы	1.Салат из капусты	1.Салат из свеклы	1.Бутерброд с сыром
2.Каша гречневая	2.Макаронны отварные	2.Картофельное пюре	2.Макаронны отварные	2.Рис отварной
3.Тефтели мясные	3.Гуляш из свинины	3.Котлета рыбная	3.Котлета домашняя	3.Гуляш из мяса кур
4.Какао с молоком	4.Кисель	4.Чай с сахаром	4.Компот из сухофруктов	4.Чай с лимоном
5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецепт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Салат из моркови	100	16	1.22	6.08	6.5	84.74	0.13	0.14	1.0	104.0	0.8
Плов из курицы	200	492	18.36	18.61	45.68	313		0.1	0.2	272.4	0.7
Чай с сахаром	200	685	0.2	0	15.0	58.0				12.0	0.8
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			27.70	26.13	107.26	664.54	0.35	0.34	1.2	430.4	6.98
День 2											
Салат из капусты	100	2	0.97	3.053	2.808	43.21	0.02		22	25.2	0.344
Картофельное пюре	180	312	3.99	5.37	25.28	166.28	0.18	0.14	28.98	59.94	1.33
Котлета домашняя	100	451	19.80	21.59	6.59	299.80	0.08	0.15	1.39	39.94	2.92
Кофейный напиток	200	379	2.42	2.4	23.89	128.1	0.027	0.08	0.04	100.6	0.11
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			35.10	33.85	98.64	846.19	0.52	0.47	52.41	267.68	9.38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 3											
Салат из свеклы	100	6	1.17	3.075	6.864	59.73	0.015		7.8	28.86	1.092
Макароны отварные	180	516	5.25	6.15	35.25	220.5	0.09	0.03		11.0	0.9
Котлета рыбная	100	457	13.5	16.3	15.5	265.0	0.05	0.07	1.9	13.0	1.3
Кисель	200	648	0.03	0.00	27.60	110.840	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			27.87	26.96	125.29	864.87	0.37	1.1	9.7	94.86	7.97
День 4											
Бутерброд с сыром	15/30	8	9.0	16.0	15.0	246.0		0.1	0.2	272.4	0.7
Каша гречневая	180	511	8.7	7.8	42.6	279.0	0.26	0.13		14.0	4.0
Гуляш из свинины	100	ТТК	23.8	19.52	5.74	203	0.21		1.54	29.40	2.8
Чай с лимоном	200	31	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006		6	6.6	0.10
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			49.59	44.77	123.91	1023.68	0.69	0.33	7.74	364.4	12.28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 5											
Салат из капусты	100	2	0.97	3.053	2.808	43.21	0.02		22	25.2	0.344
Рис отварной	180	511	4.8	8.0	49.0	219.0	0.12	0.04		16.0	0.8
Гуляш из мяса кур	100	340	15.7	8.9	0.4	144.0	0.09	0.18	2.0	25.0	2.0
Компот из сухофруктов	200	639	0.35	0.06	22.79	93.84		0.01	0.4	23.0	1.3
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			29.74	21.45	115.07	708.85	0.45	0.33	2.4	131.2	9.12
День 6											
Салат из моркови	100	16	1.22	6.08	6.5	84.74	0.13	0.14	1.0	104.0	0.8
Каша гречневая	180	511	8.7	7.8	42.6	279.0	0.26	0.13		14.0	4.0
Тефтели мясные	100	42	13.86	16.5	14.58	264.6	0.07		1.13	57.80	1.27
Какао с молоком	200	693	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	0.16	1.3	126.0	1.1
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			36.60	36.82	136.26	1027.14	0.72	0.53	3.43	343.8	11.85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 7											
Салат из свеклы	100	6	1.17	3.075	6.864	59.73	0.015		7.8	28.86	1.092
Макароны отварные	180	516	5.25	6.15	35.25	220.5	0.09	0.03		11.0	0.9
Гуляш из свинины	100	ТТК	23.8	19.52	5.74	203	0.21		1.54	29.40	2.8
Кисель	200	648	0.03	0.00	27.60	110.840	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			38.17	30.18	115.53	802.87	0.53	0.13	9.34	111.26	9.47
День 8											
Салат из капусты	100	2	0.97	3.053	2.808	43.21	0.02		22	25.2	0.344
Картофельное пюре	180	312	3.99	5.37	25.28	166.28	0.18	0.14	28.98	59.94	1.33
Котлета рыбная	100	457	13.5	16.3	15.5	265.0	0.05	0.07	1.9	13.0	1.3
Чай с сахаром	200	685	0.2	0	15.0	58.0				12.0	0.8
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			26.58	26.16	98.66	741.29	0.47	0.31	53.88	152.14	6.45

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 9											
Салат из свеклы	100	6	1.17	3.075	6.864	59.73	0.015		7.8	28.86	1.092
Макароны отварные	180	516	5.25	6.15	35.25	220.5	0.09	0.03		11.0	0.9
Котлета домашняя	100	451	19.80	21.59	6.59	299.80	0.08	0.15	1.39	39.94	2.92
Компот из сухофруктов	200	639	0.35	0.06	22.79	93.84		0.01	0.4	23.0	1.3
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			64.49	32.31	111.57	882.67	0.4	0.29	9.59	144.8	10.89
День 10											
Бутерброд с сыром	15/30	8	9.0	16.0	15.0	246.0		0.1	0.2	272.4	0.7
Рис отварной	180	511	4.8	8.0	49.0	219.0	0.12	0.04		16.0	0.8
Гуляш из мяса кур	100	340	15.7	8.9	0.4	144.0	0.09	0.18	2.0	25.0	2.0
Чай с лимоном	200	31	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006		6	6.6	0.10
Хлеб ржаной	72		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		42.0	4.68
ИТОГО:			37.59	34.35	124.97	904.68	0.43	0.42	8.2	362.0	8.28

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины			Минералы	
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
1	27.70	26.13	107.26	664.54	0.35	0.34	1.2	430.4	6.98
2	35.10	33.85	98.64	846.19	0.52	0.47	52.41	267.68	9.38
3	27.87	26.96	125.29	864.87	0.37	1.1	9.7	94.86	7.97
4	49.59	44.77	123.91	1023.68	0.69	0.33	7.74	364.4	12.28
5	29.74	21.45	115.07	708.85	0.45	0.33	2.4	131.2	9.12
6	36.6	36.82	136.26	1027.14	0.72	0.53	3.43	343.8	11.85
7	38.17	30.18	115.53	802.87	0.53	0.13	9.34	111.26	9.47
8	26.58	26.16	98.66	741.29	0.47	0.31	53.88	152.14	6.45
9	64.49	32.31	111.57	882.67	0.4	0.29	9.59	144.8	10.89
10	37.59	34.35	124.97	904.68	0.43	0.42	8.2	362.0	8.28
Всего за 10 дней	374.43	312.98	1157.16	8466.78	4.93	4.25	157.89	2193.54	92.67
Среднее за 1 день	37.443	31.298	115.716	846.678	0.493	0.425	15.789	219.354	9.267