

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ «Шайковская СОШ №1»
 С.В. Федосеева

Приказ № 3 от 16.01.2024

**Примерное 12-ти дневное (циклическое) горячее меню для учащихся 5-11 классов МКОУ «Шайковская СОШ №1»
 на осенне-весенний период 2023-2024 года**

№ п/п	Наименование блюда День первый понедельник	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 340	Омлет натуральный с зеленым горошком	75,00	8,20	10,10	5,10	144,30	0,10	5,17	0,17	0,40	78,29	152,40	20,49	1.552
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Батон	33,00	1,70	0,60	11,30	57,60	0,02	-	-	0,37	4,18	14,30	2,86	0,26
	Итого		10,10	10,70	29,00	255,90	0,14	6,61	0,17	0,78	84,38	169,20	29,18	0,37
	<i>Обед</i>													
Рец.№139	Суп гороховый	200,00	4,40	6,00	10,00	108,60	0,12	5,60	600,00	1,60	45,20	69,00	24,00	1,80
Рец.№443	Плов с мясом	200,00	6,70	7,40	40,30	254,77	0,17	1,68	220,30	0,33	19,32	120,50	35,49	0,82
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		13,90	14,40	75,70	495,07	0,39	8,72	820,40	2,73	79,80	262,80	86,86	4,48
	Итого за день		24,00	25,10	104,70	750,97	0,53	15,33	820,57	3,51	164,18	432,00	116,04	4,85
№ п/п	Наименование блюда День второй вторник	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,00	9,00	12,10	31,20	270,86	0,14	78,00	58,40	0,20	206,95	232,50	50,76	1,14
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,02	1,60	-	0,01	2,12	2,80	6,48	0,12
	Пряник	30,00	1,70	1,50	22,90	108,60	0,02	-	-	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24
Рец.№3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45,00	5,90	12,10	10,20	175,71	0,06	0,12	0,10	0,66	157,45	131,50	18,17	0,91
	Итого		16,80	25,70	78,30	615,17	0,24	79,72	58,50	1,59	369,82	381,80	78,11	2,40
	<i>Обед</i>													
Рец.№132	Рассольник "Ленинградский"	250,00	3,30	4,30	22,00	133,20	0,13	12,75	1 000,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25
Рец.№371	Минтай припущенный	100,00	15,40	1,00	-	71,43	0,10	-	19,00	0,29	44,65	171,00	40,85	0,86
Рец.№520	Картофельное пюре	180,00	3,80	8,30	15,30	147,12	0,14	15,84	36,00	2,70	70,02	107,60	30,60	1,08
Рец.№49	Салат из моркови	100,00	1,20	7,30	6,60	96,50	0,06	4,59	1 810,20	0,37	31,87	51,20	35,65	0,83
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	180,00	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Итого		26,80	21,90	82,80	626,05	0,51	33,54	3 045,30	5,65	210,09	529,00	180,35	6,31
	Итого за день		43,60	47,60	161,10	1 241,22	0,75	113,26	3 103,80	7,23	579,91	910,80	258,46	8,71
№ п/п	Наименование блюда День третий среда	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 366	Запеканка	90,00	11,30	8,40	24,80	221,53	0,05	4,13	73,90	0,40	100,87	143,50	16,30	0,66

	творожная с повидлом фруктовым													
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		11,50	8,40	37,40	275,53	0,07	5,57	73,90	0,40	102,78	146,00	22,13	0,77
	<i>Обед</i>													
Рец.№140	Суп с макаронными изделиями	200,00	9,00	6,60	6,20	119,44	0,04	5,60	0,04	0,40	23,20	92,40	16,20	1,40
Рец.№534	Капуста тушеная	180,00	1,20	2,00	5,30	46,60	0,05	108,00	5,40	0,18	86,40	55,80	28,80	1,08
Рец.№451	Котлета свиная	80,00	8,60	20,10	11,10	259,90	0,33	0,75	-	0,49	14,92	87,80	16,26	1,15
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		21,60	29,70	48,00	557,64	0,52	115,79	5,54	1,87	139,80	309,30	88,63	5,49
	Итого за день		33,10	38,10	85,40	833,17	0,59	121,36	79,44	2,28	242,58	455,30	110,76	6,26
№ п/п	Наименование блюда День четвертый четверг	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,00	4,70	7,00	21,30	171,41	0,06	0,92	59,90	0,42	114,94	98,40	16,38	0,31
Рец.№ 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45,00	5,30	10,80	9,20	156,80	0,05	0,10	0,09	0,60	141,70	118,30	16,35	0,82
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	180,00	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Печенье овсяное	32,00	2,50	7,20	26,40	180,00	0,11	0,20	0,00	0,10	14,80	55,20	13,20	1,03
	Итого		13,00	25,00	83,00	608,31	0,22	1,58	239,99	1,12	294,12	307,50	63,39	2,70

	<i>Обед</i>													
Рец.№137/112	Суп картофельный с фрикадельками	200,00	9,00	12,50	8,50	187,54	0,17	24,00	301,80	1,01	38,28	26,40	102,00	1,06
Рец.№451	Биточки куриные	80,00	23,70	7,80	6,70	192,50	0,08	-	0,14	1,14	23,14	195,30	72,45	1,88
Рец.№332	Макароны отварные	180,00	6,50	0,70	36,00	176,40	0,07	-	-	0,90	12,60	43,20	10,80	1,08
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Итого		42,00	22,00	79,00	684,54	0,40	24,00	302,04	3,85	98,19	342,90	212,19	6,50
	Итого за день		55,00	47,00	162,00	1 292,85	0,62	25,58	542,03	4,97	392,31	650,40	275,58	9,20
№ п/п	Наименование блюда День пятый пятница	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 733	Оладьи с молоком сгущенным	160,00	11,70	14,10	55,70	389,40	0,11	0,64	99,70	3,73	218,67	213,10	30,93	1,07
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	180,00	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Пряник	36,00	2,00	1,80	26,70	126,70	0,03	-	-	0,84	3,85	17,50	3,15	0,28
	Итого		12,60	14,50	91,60	536,50	0,14	11,00	284,70	3,93	257,35	259,70	57,39	3,81
	<i>Обед</i>													
Рец.№110	Борщ	250,00	4,00	6,00	6,00	88,00	0,14	6,96	124,80	0,93	31,60	52,00	19,26	0,73
Рец.№508	Гречка отварная	180,00	8,50	2,20	38,20	205,92	0,21	-	1,40	0,55	35,41	202,30	137,23	4,59
Рец.№439/600	Тефтели из печени с рисом	95,00	7,70	2,90	4,10	74,00	0,13	14,71	3 431,60	0,81	13,37	143,80	10,85	3,02
	Хлеб	22,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72

	Итого		23,00	12,10	76,10	496,02	0,56	21,67	3 557,90	3,07	104,55	476,10	194,28	10,82
	Итого за день		35,60	26,60	167,70	1 032,52	0,70	32,67	3 842,60	7,01	361,90	735,80	251,67	14,62
№ п/п	Наименование блюда День шестой суббота 1 неделя	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200,00	8,00	11,10	46,90	320,60	0,10	2,48	78,90	0,41	237,66	226,50	44,22	0,62
Рец.№685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,02	1,60	-	0,01	2,12	2,80	6,48	0,12
Рец.№3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	53,00	5,90	12,10	10,20	175,71	0,06	0,12	0,10	0,66	157,45	131,50	18,17	0,91
	Итого		14,10	23,20	71,10	556,31	0,17	4,20	79,00	1,08	397,23	360,80	68,87	1,65
	<i>Обед</i>													
Рец.№138	Суп рыбный с пшеном	240,00	11,00	4,00	13,30	131,80	0,12	4,88	395,30	1,23	38,57	154,30	47,85	1,11
Рец.№438	Азу	230,00	39,40	10,60	19,40	341,80	0,79	22,54	30,20	0,59	35,18	354,50	59,23	2,44
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Итого		53,20	15,60	60,50	601,70	0,99	27,42	425,60	2,61	97,92	586,80	134,02	6,02
	Итого за день		67,30	38,80	131,60	1 158,01	1,16	31,62	504,60	3,70	495,15	947,60	202,89	7,67
№ п/п	Наименование блюда День седьмой понедельник 2 неделя	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 340	Вареное яйцо с кукурузой консервированной	80,00	8,20	10,10	5,10	144,30	0,10	5,17	0,17	0,40	78,29	152,40	20,49	1.552
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	180,00	0,20	-	12,60	50,40	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Яблоко	105,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		11,10	11,40	42,90	320,30	0,18	16,61	0,18	1,12	101,90	185,40	39,22	2,66
	<i>Обед</i>													
Рец.№139	Суп гороховый	200,00	4,40	6,00	10,00	108,60	0,12	5,60	600,00	1,60	45,20	69,00	24,00	1,80
Рец.№443	Плов с мясом	200,00	6,70	7,40	40,30	254,77	0,17	1,68	220,30	0,33	19,32	120,50	35,49	0,82
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Итого		13,90	14,40	78,10	491,47	0,37	7,28	820,40	2,72	88,69	267,50	86,43	5,09
	Итого за день		25,00	25,80	121,00	811,77	0,55	23,89	820,58	3,84	190,59	452,90	125,65	7,76
№ п/п	Наименование блюда День восьмой вторник 2 неделя	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Макароны с сыром	180,00	16,90	12,80	36,70	322,92	0,17	0,29	119,70	0,62	386,32	330,80	56,07	1,88
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Пастила	38,00	0,20	-	28,80	112,70	-	-	-	-	7,56	4,00	2,52	0,58
	Итого		17,10	12,80	49,30	376,92	0,19	1,73	119,70	0,63	388,23	333,30	61,90	1,99
	<i>Обед</i>													
Рец.№124	Щи с квашенной капустой	250,00	5,00	7,00	2,50	93,00	0,05	16,00	250,00	0,18	44,75	56,00	16,00	1,00

Рец.№371	Минтай припущенный	90,00	16,20	1,10	-	75,00	0,10	-	20,00	0,30	47,00	180,00	43,00	0,90
Рец.№520	Картофельное пюре	200,00	4,20	9,20	17,00	163,47	0,16	17,60	40,00	3,00	77,80	119,60	34,00	1,20
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	12,60	60,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		28,20	18,30	44,90	469,17	0,41	35,04	310,10	4,28	184,83	428,90	120,37	4,96
	Итого за день		45,30	31,10	94,20	846,09	0,60	36,77	429,80	4,91	573,06	762,20	182,27	6,95
№ п/п	Наименование блюда День девятый среда 2 неделя	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 366	Запеканка творожная с повидлом фруктовым	90,00	11,30	8,40	24,80	221,53	0,05	4,13	73,90	0,40	100,87	143,50	16,30	0,66
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		11,50	8,40	37,40	275,53	0,07	5,57	73,90	0,40	102,78	146,00	22,13	0,77
	<i>Обед</i>													
Рец.№140	Суп с макаронными изделиями	250,00	11,30	8,30	7,80	149,30	0,05	7,00	500,00	0,50	29,00	115,50	20,25	1,75
Рец.№436	Жаркое подомашнему	250,00	13,30	23,30	33,50	399,30	0,60	19,08	37,00	3,37	77,30	217,80	70,60	4,82
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	-	12,60	60,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Пастила	30,00	0,20	-	25,60	103,70	-	-	-	-	6,72	3,50	2,24	0,51
	Итого		27,60	32,60	92,30	790,00	0,75	27,52	537,10	4,67	128,30	410,10	120,46	8,94
	Итого за день		39,10	41,00	129,70	1 065,53	0,81	33,09	611,00	5,07	231,08	556,10	142,59	9,71

Рец.№ 302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	8,00	9,70	41,20	281,49	0,09	2,18	69,30	0,36	208,67	198,90	38,83	0,54
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,02	1,60	-	0,01	2,12	2,80	6,48	0,12
	Яблоко	166,00	0,60	0,60	13,70	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
	Батон	40,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		11,10	11,20	84,30	485,89	0,18	17,78	76,30	1,16	238,89	236,60	61,81	4,10
	<i>Обед</i>													
Рец.№110	Борщ со сметаной	250,00	6,00	10,80	16,00	185,00	0,20	20,05	59,00	2,39	73,68	99,00	37,28	2,19
Рец.№508	Гречка отварная	180,00	8,50	2,20	38,20	205,92	0,21	-	1,40	0,55	35,41	202,30	137,23	4,59
Рец.№465	Тефтели из печени с рисом	95,00	14,40	4,70	39,20	118,19	0,30	7,23	¹ 452,80	0,77	58,06	327,40	65,90	9,84
	Хлеб	22,00	1,90	0,70	9,40	56,98	0,10	0,09	-	0,07	16,06	27,50	8,80	0,62
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Итого		31,00	18,40	117,80	616,49	0,80	27,37	¹ 513,20	3,78	194,01	663,40	254,61	17,97
	Итого за день		42,10	29,60	202,10	1 102,38	0,98	45,15	¹ 589,50	4,94	432,90	900,00	316,42	22,07
№ п/п	Наименование блюда День двенадцатый суббота 2 неделя	Масса порций, 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 733	Оладьи с молоком сгущенным	170,00	12,40	15,00	59,20	413,80	0,11	0,68	0,11	3,97	232,34	226,40	32,86	1,13
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	-	14,00	56,00	-	-	-	-	12,00	8,00	6,00	0,80
	Яблоко	120,00	0,50	0,50	13,20	63,50	0,04	13,50	0,01	0,27	21,60	14,90	12,15	2,97
	Итого		13,10	15,50	86,40	533,30	0,15	14,18	0,11	4,24	265,94	249,30	51,01	4,90

<i>Обед</i>														
Рец.№138	Суп рыбный с пшеном	250,00	11,00	4,00	13,30	131,80	0,12	4,88	395,30	1,23	38,57	154,30	47,85	1,11
Рец.№224	Рагу из овощей	150,00	3,45	7,65	16,05	145,50								
	Котлета из свинины	80,00	9,60	22,30	12,30	288,80	0,36	0,83	-	0,55	16,58	97,60	18,07	1,28
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,10	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Печенье овсяное	30,00	1,60	4,50	16,50	112,50	0,07	0,13	1,30	0,07	9,25	34,50	8,25	0,65
	Итого		26,85	34,95	67,05	697,80	0,58	7,15	395,40	2,58	70,43	325,20	93,29	4,25
	Итого за день		39,95	50,45	153,45	1 231,10	0,73	21,33	395,51	6,81	336,37	574,50	144,30	9,16

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.