

« Утверждаю»

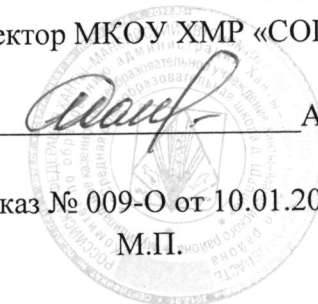
Директор МКОУ ХМР «СОШ д. Шапша»



А.В.Маннинен

Приказ № 009-О от 10.01.2025года.

М.П.



Примерное двухнедельное меню
Для организации питания обучающихся
(с 7 до 11 лет)
В МКОУ ХМР «СОШ д.ШАПША».

Понедельник

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
№100	Сыр порциями	30	7,68	7,83	0	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№572	Слойка с повидлом	100	7,83	11	60,17	366,67	0,1	0	0,08	1,17	16,67	63,33	11,67	1
	Итого:	530	23,01	26,31	111,87	773,57	0,25	4,35	0,21	2,12	437,07	446,13	67,47	3,59
	Обед													
№142/479	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,88	5,98	7,95	93,3	0,08	18,63	0,08	2,58	77	77,5	26,25	0,9
№ 405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	0,1
№237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	580	31,14	30,54	101,45	807,5	0,46	20,93	0,16	4,23	157,5	507,6	242	8,86
	Всего:	1110	54,15	56,85	213,32	1581,07	0,71	25,28	0,37	6,35	594,57	953,73	309,4	12,45

Вторник

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,06	143,4	151,8	31,6	0,44
№583	Кекс	50	2	9,87	26,67	203,33	0,03	0	0,07	0,4	12	27,33	6	0,53
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
№ 112	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого:	525	10,74	20,79	87,32	580,98	0,13	9,44	0,13	0,61	296,4	274,38	57,35	3,42
	Обед													
№155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,25	0,03	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	0,35
№366	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	0,04	0,63	0,01	0,42	24	142,2	17,4	1,98
№242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	0,06	0	0,06	0,84	26	212,6	26	1,2
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	800	26,1	27,08	113,13	808,65	0,22	1,88	0,07	3,94	102	482,2	83,95	6,53
	Всего:	1325	36,84	47,87	200,45	1389,63	0,35	11,32	0,2	4,55	398,4	756,58	141,3	9,95

Среда

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
№478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№565	Булочка	100	7	13,83	55,83	376,66	0,1	0	0,08	1,17	13,33	53,33	10	0,83
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	26,6	0	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
	Итого:	580	12,97	33,88	101,42	765,26	0,22	30,72	0,22	1,61	179,83	211,53	50,3	1,88
	Обед													
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№ 368	Гуляш из говядины	80	11,73	12,91	2,93	174,93	0,04	0,85	0,03	0,4	12,27	126,93	19,73	1,76
№291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,27	7,6	47,6	10,8	1,04
№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	790	26,53	18,96	104,54	697,93	0,41	79,55	0,07	2,23	67,37	310,18	77,33	6,73
	Всего:	1370	39,5	52,84	205,96	1463,19	0,63	110,27	0,29	3,84	247,2	521,71	127,63	8,61

Четверг

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
№ 300	Яйцо варёное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
№583	Кекс	50	2	9,87	26,67	203,33	0,03	0	0,07	0,4	12	27,33	6	0,53
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
№ 112	Яблоко	70	0,28	0,28	6,89	37,7	0,21	7	0	0,14	11,2	7,7	6,3	1,54
	Итого:	520	16,48	24,21	85,62	632,43	0,37	8,78	0,23	1,26	307	320,23	50,5	4,31
	Обед													
№131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
№426	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	40	1,6
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	850	24,04	22,05	95,69	678,8	0,45	42,18	0,11	4,98	139,25	462,15	135,3	6,93
	Всего:	1370	40,52	46,26	181,31	1311,23	0,82	50,96	0,34	6,24	446,25	782,38	185,8	11,24

Пятница

1 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 266	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,05	0,54	156,8	206	55,6	1,24
№478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№579	Коржик молочный	50	3,42	6,08	32,75	199,17	0,04	0	0,05	0,5	12,5	30,83	5	0,42
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№ 112	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	Итого:	550	11,09	24,09	85,65	605,67	0,24	13,34	0,16	1,32	199,1	252,63	70,7	4,06
	Обед													
№158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83
№365	Говядина тушеная с капустой	250	21	16,9	7,8	267,5	0,11	34	0,06	1,75	128,5	217	61,5	3,75
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	760	27,84	20,28	66,31	561,8	0,27	40,08	0,06	3,51	169,5	339,9	100,55	6,38
	Всего:	1310	38,93	44,37	151,96	1167,47	0,51	53,42	0,22	4,83	368,6	592,53	171,25	10,44

Понедельник

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
№572	Слойка с повидлом	100	7,83	11	60,17	366,67	0,1	0	0,08	1,17	16,67	63,33	11,67	1
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	75	0,6	0,15	5,63	28,5	0,05	28,5	0	0,15	26,25	12,75	8,25	0,08
	Итого:	575	16,33	20,61	116,8	739,77	0,34	32,76	0,14	1,48	201,72	273,08	64,92	2,68
	Обед													
№128/479	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,96	6	10,82	105,3	0,07	10,45	0,08	2,6	77,5	83	30,25	1,3
№406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	470	22,22	22,5	88,68	649,1	0,18	11,75	0,09	8,33	138	285,9	80,55	4,4
	Всего:	1045	38,55	43,11	205,48	1388,87	0,52	44,51	0,23	9,81	339,72	558,98	145,47	7,08

Вторник

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	0,1	1,15	0,05	0,33	205,5	171	26,25	0,45
№95	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
№ 112	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	660	12,33	13,48	91,93	542	0,19	16,75	0,09	0,93	368,5	291,5	57,75	5,25
	Обед													
№157	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	0,04	0,95	0	2,58	9,75	29,75	9	0,45
№369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,54	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91	3,09
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	710	30,78	26,77	83,45	700,09	0,28	8,36	0,04	3,64	86,07	357,47	85,21	6,54
	Всего:	1370	43,11	40,25	175,38	1242,09	0,47	25,11	0,13	4,57	454,57	648,97	142,96	11,79

Среда

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,06	143,4	151,8	31,6	0,44
№583	Кекс	50	2	9,87	26,67	203,33	0,03	0	0,07	0,4	12	27,33	6	0,53
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	85	0,68	0,17	6,38	32,3	0,05	32,3	0	0,17	29,75	14,45	9,35	0,09
	Итого:	535	8,32	18,66	80,65	526,03	0,14	36,64	0,12	0,63	199,35	197,58	48,95	1,46
	Обед													
№151	Уха рыбацкая	250/25	6,15	2,45	10,68	90,75	0,12	11,43	0,02	0,48	31,5	119	32,25	1,03
№398	Печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
№291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,27	7,6	47,6	10,8	1,04
№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	570	36,65	18,05	101,46	718,75	0,58	89,95	8,06	7,48	90,6	552,5	82,35	11,77
	Всего:	1105	44,97	36,71	182,11	1244,78	0,72	126,59	8,18	8,11	289,95	750,08	131,3	13,23

Четверг

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,19	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
№100	Сыр порциями	30	7,68	7,83	0	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27
№579	Коржик молочный	50	3,42	6,08	32,75	199,17	0,04	0	0,05	0,5	12,5	30,83	5	0,42
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Итого:	480	23,16	28,79	86,25	698,07	0,26	1,97	0,21	1,15	547,3	532,03	145,2	4,93
	Обед													
№144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
№240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04	0	0,05	0,38	6,6	106,6	35	0,72
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	850	25,3	20,19	123,13	777,8	0,42	13,88	0,1	5,14	105,1	461,25	124,8	5,45
	Всего:	1330	48,46	48,98	209,38	1475,87	0,68	15,85	0,31	6,29	652,4	993,28	270	10,38

Пятница

2 неделя

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
№478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
№565	Булочка	100	7	13,83	55,83	376,66	0,1	0	0,08	1,17	13,33	53,33	10	0,83
№ 494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
№112	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	26,6	0	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
	Итого:	580	12,97	33,88	101,42	765,26	0,22	30,72	0,22	1,61	179,83	211,53	50,3	1,88
	Обед													
№131	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№195	Говядина тушеная с овощами	250	27,6	20,4	17	321,5	0,2	49,3	0,08	5,3	190	215	87	3,4
№493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:	760	34,04	25,45	68,99	603,3	0,35	58,48	0,12	5,88	255,25	354,15	137,3	6,73
	Всего:	1340	47,01	59,33	170,41	1368,56	0,57	89,2	0,34	7,49	435,08	565,68	187,6	8,61