

Примерное 10-дневное цикличное меню  
для организации питания учащихся с 11 лет и старше  
МОУ «Заревская СОШ»  
на 2024-2025 уч. год

Обеды

Де нь г/п	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества, г			Витамины				Минеральные вещества				Энергети ческая ценность, ккал
				Б	Ж	У	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	№ 45	Салат овощной с луком репчатым	80	1,09	4,94	6,75	0	0,04	0,03	8,2	18,56	35,98	16,6	0,68	75,84
	№ 80	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,58	0	0,1	0,06	8,25	23,05	62,55	25	0,88	90,75
	№ 206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	72	0,07	0,07	0,14	106	122,4	32,1	1,51	264
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0	0,1	0,03	0	13,8	52,2	19,8	1,2	141
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	24	0,06	0,19	1,6	152,9	127,9	22,27	0,55	118,67
	№ 368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	44
		Итого		27,53	23,3	129,21	96	0,79	0,45	28,19	351,31	506,83	152,97	9,36	838,66
2	№ 14	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	80	0,9	4,95	3,78	0	0,04	0,03	16,34	14,06	26,3	14,23	0,67	63,28
	№ 81	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,27	16,32	0	0,23	0,07	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03	134,75
	№ 277	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	10,67	0,03	0,07	0,4	19,47	82,8	18,13	0,77	126
	№ 315	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	32,4	0,03	0,02	0	1,64	73,13	19,6	0,63	251,6
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0	0,1	0,03	0	13,8	52,2	19,8	1,2	141
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	0	0	0	0,03	11,1	1,39	1,44	0,31	44,44
	№ 368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	0	0,04	0,05	10	8	28	42	0,6	95
	Итого		31,32	26,78	147,88	43,07	0,94	0,32	32,58	127,15	445,8	178,7	8,55	960,47	
3	№ 13	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,9	0	0,02	0,02	7,6	17,48	32,02	10,64	0,46	53,84
	№ 66	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	0	0,04	0,03	20,04	50,23	37,23	18,25	0,66	77
	№ 313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	25,2	0,25	0,14	0	17,78	244,71	162,99	5,47	292,5

	№ 300	Куры отварные	80	18,08	13,6	0	32	0,32	0,1	0	26,4	124,8	15,2	1,28	195
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0	0,1	0,03	0	13,8	52,2	19,8	1,2	141
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	0	0	0	3,14	14,22	4,44	2,44	0,36	45,6
	№ 368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	0	0,03	0,03	5	19	16	12	2,3	46
	№ 213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	100	0,03	0,18	0	22,0	76	4,8	1,0	63
		Итого		45,02	36,84	125,89	157,2	0,9	0,58	35,78	201,91	682,2	274,32	15,07	1018,34
4	№ 33	Салат из свеклы	80	1,14	4,9	6,68	0	0,01	0,02	7,6	28,12	32,77	16,72	1,06	75,12
	№ 76	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	1,99	5,11	16,92	0	0,1	0,06	7,54	24,95	63,3	26,4	0,93	121,7
	№ 321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	30,6	0,17	0,13	21,79	44,37	103,19	33,3	1,21	164,7
	№ 300	Котлеты куриные	100	22,6	17	0	40	0,4	0,12	0	33	156	19	1,6	243,33
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 378	Кисель	200	0,92	0,04	26,14	0	0,01	0,01	1,83	10,76	6,4	2,4	0,15	105,2
	№ 368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	0	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	44
		Итого		37,84	34,33	123,42	70,6	0,89	0,43	48,76	187,4	502,26	148,22	10,29	952,45
5	№ 38	Салат из моркови с яблоками	80	0,86	0,14	6,89	0	0,04	0,05	5	19,42	35,2	24,6	0,86	32,32
	№ 56	Борщ из свежей капусты	250	1,61	4,85	10,37	0	0,03	0,03	8,29	47,18	44,83	23,25	1,08	91,5
	№ 205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,65	4,07	31,89	17,57	0,08	0,03	0	5,62	44,43	25,47	1,34	190,6
	№ 277	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	10,67	0,03	0,07	0,4	19,47	82,8	18,13	0,77	126
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	0	0	0	3,14	14,22	4,44	2,44	0,36	45,6
	№ 368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	0	0,04	0,05	10	8	28	42	0,6	95
		Итого													
6	№ 20	Салат из белокочанной капусты с луком	80	1,13	4,07	6,92	0	0,02	0,03	27,96	35,7	19,8	10,6	0,44	68,7
	№ 80	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,18	2,85	14,3	0	0,11	0,06	8,3	24	66,7	26,65	0,9	91,5
	№ 242	Рыба отварная	80	15,60	0,96	0,62	6	0,05	0,07	1,26	16,2	133,5	7,9	6	74
	№ 313	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	25,2	0,25	0,14	0	17,78	244,71	162,99	5,47	292,5
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	0	0	0	0,4	31,82	15,4	6	1,25	113
	№ 368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	0	0,03	0,03	5	19	16	12	2,3	46
		Итого		37,19	16,63	145,64	31,2	0,63	0,4	42,92	174,7	625,71	267,54	19,5	884,1
7	№ 45	Винегрет овощной	80	1,08	4,94	6,16	0	0,04	0,44	10,6	26,84	32,14	17,08	0,7	73,28
	№ 77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	0	0,14	0,08	12	25,9	76,8	31,13	1,17	101,2
	№ 300	Мясо курицы	80	18,08	13,6	0	32	0,32	0,1	0	26,4	124,8	15,2	1,28	195
	№ 205	Макаронные изделия	150	5,54	3,39	26,57	14,64	0,06	0,03	0	4,69	37,03	21,22	1,12	158,8

		отварные с маслом													
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	24	0,06	0,19	1,6	152,9	127,9	22,27	0,55	118,67
		Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	0,01	0,03	0,15	0,6	124	20	15	0,1	57
		Итого		42,46	31,01	111,91	70,65	0,82	1,06	24,8	390,93	548,27	163,3	7,97	902,35
8	№ 35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,2	9,2	0	0,02	0,02	7,44	23,23	25,42	13,66	1,22	77,36
	№ 87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,41	14,34	15	0,1	0,15	9,12	45,3	176,53	47,35	1,27	167,3
	№ 304	Плов из курицы	200	20	18,48	33,45	60	0,25	0,1	0,52	37,75	195,13	42,75	1,82	380
	№ 376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	0	0	0	0,4	31,82	15,4	6	1,25	113
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	0	0,04	0,05	10	8	28	42	0,6	95
	№ 213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	100	0,03	0,18	0	22,0	76	4,8	1,0	63
		Итого		43,62	37,33	148,4	175	0,61	0,57	27,48	198,3	646,08	197,96	10,3	1094,06
9	№ 20	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	11,27	4,55	7,22	0	0,03	0,03	25,96	29,89	22,09	12,13	0,41	69,92
	№ 82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,15	0	0,11	0,07	8,3	24,6	66,65	27	1,09	104,8
	№ 205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,57	14,64	0,06	0,03	0	4,69	37,03	21,22	1,12	158,8
	№ 300	Котлеты куриные	100	22,6	17	0	40	0,4	0,12	0	33	156	19	1,6	243,33
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	0	0	0	3,14	14,22	4,44	2,44	0,36	45,6
	№ 368	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	0	0,03	0,03	5	19	16	12	2,3	46
		Итого		49,75	29,22	111,93	54,64	0,8	0,35	42,4	155,6	431,81	135,15	10,02	866,85
10	№ 34	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,33	3,35	6,56	0	0,36	0,03	7,84	22,35	33,57	14,86	1,05	61,68
	№ 56	Борщ из свежей капусты	250	1,61	4,85	10,37	0	0,03	0,03	8,29	47,18	44,83	23,25	1,08	91,5
	№ 133	Картофель тушеный	200	4,28	11,86	30,72	14	0,18	0,34	14,56	34,4	116,2	44,8	1,64	248
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	0,06	0,02	0	9,2	34,8	13,2	0,8	94
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0	0,11	0,05	0	21	94,8	28,2	2,34	104,4
	№ 393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	0	0	0	3,14	14,22	4,44	2,44	0,36	45,6
		Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	0,01	0,03	0,15	0,6	124	20	15	0,1	57
		Итого		18,57	22,52	104,24	14,01	0,77	0,62	34,43	272,35	348,64	141,75	7,37	702,18

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна –М.:ДеЛи, 2015-544 с.