

Утверждаю
Директор школы: М. Голубева Е. И.
Приказ № 78-д от 30.08.2024 г



Примерное меню
на две учебные недели
приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов
МКОУ Батищевская основная общеобразовательная школа
на 2024 – 2025 учебный год
(для учащихся 12-18 лет)

С. Шаховский

с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная манная	150-200	3,0	0,4	32,0	62,2	0,07	1	18	0,5	102	97,5	16,6	0,4
638	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	35,8	142	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	ИТОГО		4,47	0,58	77,74	246,2	0,108	1,4	18,2	0,5	119,2	284,6	32,9	1,1

Первый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						г								
124	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	200-250	2/ 4,8	4,3\ 1,9	10, 0,2	161	0,08	114	8	2,5	123,1	83,4	41,4	1,6
340	Омлет с молоком	150-100	10,0	16,7	1,9	199	0,05	2	29	4,4	144,6	110,1	16,9	0,1
	Биточки	125	24,9	1,8	0,0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,04	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		63,91	23,449	50,39	689,5	0,434	116,58	37,07	7,4	320	870,8	142	7,6

Второй день. Завтрак.

Дети с 7 до 11 лет

№ Реце- пту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша овсяная на молоке	150-200	4.8	10.0	21.4	196	0,14	0	0	2.2	38	140	58	1.6
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	15.0	58	0	0,18	0	0	9.8	14,8	47	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	ИТОГО		6,52	10,18	46,34	296	0,172	0,18	0	2,2	52,4	322,2	111,6	5,1

Второй день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ ре- цепт уры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			142	Суп рыбный	200- 250	2.0	4.9	14.3	110	0	0	0	0,375	75
516	Макароны	150-200	6.12	10.98	41.04	293,4	0,13	0	65	1	90.5	59,6	22,5	1,6
437	Гуляш	100	13.9	6,5	4.0	132	0,1	1	72	5,1	21,5	182,5	23,8	1,9
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0,072	0	0	0	10.3	375,9	14,0	0,9
	Итого		25,79	26,51	101,31	889,9	0,366	14,79	206,3	7,169	231,6	231,6	134,21	532,9

Третий день. Завтрак.

Дети с 7 до 11 лет

№ ре- цепт- уры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	80	8.07	6.21	32.15	220	0	0	3	0	0,6	1,9	0.1	0
638	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0	35.8	142	0.006	0.4	0,2	0	12.6	19,7	9.7	0.
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167.4	6.6	0,4
	ИТОГО		9,79	6,39	77,89	404	0,038	0.4	3,2	0	17,8	189	16,4	0.4

Третий день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			139	Гороховый суп с Мясом птицы	200 - 250	11	7.5	22.5	205	0,15	7	0.75	2	56.5
	Плов из мяса птицы	150-200	2.7	3.6	28.44	196,2	0,04	0	65	0,3	5,2	76.9	25	0,5
50	Салат из свеклы с сыром	100	5.4	14,2	7,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель (смородина черная)	200/15	0.4	0.0	33	138								
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0.9
	Итого		34,61	49,83	117,11	1137,7	0,294	7	65,75	2,3	76,6	706,5	75,6	4,050,

Четвертый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Вермишель молочный	150-200	5.6	6.32	19.76	112.8	0.09	1	22	0,4	125	113.2	23	0.6
692	Кофейный напиток с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Итого		7,32	6,5	44,7	212,83	0,535	1	22	1,38	187,6	860,6	273,6	5,6

Четвертый день. Обед.

Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
149	Суп рисовый с мясом птицы	250	1.8	5.2	16.5	122	0,15	6,6	0,6	2,4	45,3	157,5	39,3	3,6
516	Макароны отварные	150-200	6.8	12,2	45.6	326	0.13	0	65	1	13,7	59,6	22.5	1,3
377	Рыба тушеная	120	14.88	0.96	0	67.2	0,023	6,72	0,6	0,06	32,59	127,4	34,99	0,889
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	0.98	3.57	6.23	61.6	0.03	45.4	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0,7
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190								
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14.0	0.9
	Итого		49,64	26,79	126,67	919,9	0,465	16,73	68,1	4,14	133,66	941,6	154,43	7,787

Пятый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша пшенная На молоке	150-200	4.3	6.9	24.8	183	0,16	0	0	3.2	44	198	48	3.4
684	Чай с сахаром витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		6,02	7,08	49,74	283	0,192	0,18	0	3,2	58,4	380,2	101,6	6,9

Пятый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
147	Суп-лапша с мясом птицы	200-250	2.8	5.8	13.9	120	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	12,95	0,7
520	Картофельное пюре	150-200	1.62	8.1	26.28	196,2	0,11	12	94	0,2	156.2	143,4	29	0,6
	Котлета	150	12.9	10.5	9.9	183.15	0.041	43.01	62.6	0.194	37.9	66.1	29.17	0.832
49	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.05	2.8	7.7	60.2	0,058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.698
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3.6	28,7	152	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9.94	42	0,031	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0.0720	0	0	0	10,3	375,9	14.0	0.9
	Итого		36,81	23,5	99,48	801,3	45,98	62,35	94,39	3,88	338,3	1953,4	338.95	9,4

Шестой день. Завтрак

Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
508	Каша гречневая молочная	150-200	6.0	1,6	40.4	204	0,18	2	93	0,3	157,2	203,8	77,5	2,2
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.2	0.0	35.8	142	0.006	0.4	0.2	0	12,6	19,7	9.7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Итого		7,72	1,78	86,14	388	0,218	2,4	93,2	0,3	174,4	390,9	93,8	2,9

Седьмой день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Пшенная каша на молоке	150-200	4,3	6,9	24,8	183	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4
692	Кофейный напиток с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	152	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		6,02	7,08	49,74	377	0,605	0	0	4.18	106,6	945,4	298,6	8,4

Седьмой день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
130	Рассольник с мясом птицы	200-250	2.1	4.5	13.6	104	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
516	Макароны	150-200	6.12	10.98	41.04	293,4	0,13	0	65	1	13,7	59.9	22,5	1,3
377	Рыба отварная	120	14.88	0.96	0	67.2	0,023	6,72	0,6	0,06	32,59	127,4	34,99	0.889
15	Винегрет	100	0,9	7.1	3,2	82	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4.6	167.4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		32,91	29,17	114,71	701,29	0,439	39,23	135,5	4,234	186,49	1434,8	380,4	9,589

Восьмой день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Молочная манная каша	150-200	3.0	0.4	32.0	61.2	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,2	0.0	35.8	142	0.006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		4,72	0,58		245,2	0,098	0,4	0,2	2,2	41,2	223,1	26,3	1,1

Восьмой день. Обед.

Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
133	Картофельный суп с мясом птицы	200- 250	2,8 4.2	3.0 1.9	20.5 0.2	121	0,09	11	30	4,7	14,5	101	20,1	1,2
511	Каша рисовая	150-200	2.7	3.6	28.44	196.2	0,04	0	65	0,3	5,2	76,9	25	0,5
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4.0	132	0.1	1	72	5.1	21.5	182.5	23.8	1.9
71	Салат из огурцов	60-100	0.98	7.07	4.76	86,8	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144/9	11	2,6
692	Кофейный напиток с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58								
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0,072	0	0	0	10.3	375,9	14,0	0.9
	Итого		26,56	34,53	94,94	839,83	0,524	27,2	9,59	11,3	115,7	1025,1	96,7	7,4

Девятый день. Завтрак
 Дети с 7 до 11 лет

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Вермишель молочная	150-200	5.6	6.32	19.76	112.8	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		7,32	6,5	44.7	212,8	0.092	0,58	30,1	0,35	136	182,2	76,3	4

Десятый день. Завтрак
Дети с 7 до 11 лет

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	80	8.07	6.21	32.15	220	0,01	0	39	0,1	8,3	28,8	1,8	0,4
638	Компот с витамином С	200	0.2	0.0	3.8	142	0,006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		9,79	6,39	45,89	404	0,048	0,4	39,2	0.1	25.5	215.9	18.1	1.1

Десятый день. Обед.
Дети с 7 до 11 лет

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Суп-лапша с мясом птицы	200-250	2,8	5,8	13,9	120	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	12,95	0,7
534	Тушеная капуста свежая	150-200	3,6	12,06	15,12	183,6	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
	Мясо птицы	80-120	19,2	7,6	0,8	152	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Салат из моркови	100	0,9	7,1	3,2	82	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		35,41	38,19	89,89	882,1	0,679	93,96	72,6	2,774	207,5	1265,5	334,36	7,8