

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ «Строкинская средняя школа»

Колосовского муниципального района

Омской области

 С.Ю. Александрова

«01» августа 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов
Бюджетного общеобразовательного учреждения
Колосовского муниципального района
Омской области «Строкинская средняя школа»
на 2023-2024 учебный год

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg
1	2	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14
	День 1												
	Завтрак												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141,0	0,04	0,9	0,26	0,38	106,0	120,7	23,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
692	Кофейный напиток	200	4,51	5,04	21,5	145,3	0,16	1,0	0,0	2,0	40,0	245,0	226,0
		510	16,07	13,34	76,02	421,9	0,3	1,9	0,26	4,4	159,8	444,3	279,9
	Обед												
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0	0,03	0,09	1,08	29,6	74,4	32,4	64,68
452	Котлета мясная, п/ф	100	13,4	10,0	9,4	224,2		0,09	4,9		19,5	30,93	188,41
330	Бобовые отварные	200	18,8	9,2	44,6	170,0	0,14	22,6	0,04	1,28	120,0	95,0	31,12
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
639	Компот из сухофруктов и витамин С	200	0,2	0	35,6	142,0	0,0	0,8	0,0	0,6	41,1	292,0	23,0
		860	41,91	25,25	158,62	894,8	0,37	23,58	6,02	34,58	279,3	615,93	366,31
	ИТОГО	1370	57,98	38,59	234,64	1316,7	0,67	25,48	6,28	38,98	439,1	1060,23	646,21
	День 2												
	Завтрак												
311	Каша манная жидкая	250	7,25	11,0	51,25	319,5	0,0	0,4	2,8	4,0	190,62	140,4	234,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,00	23,0	119,9
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
		510	12,01	11,4	96,07	513,1	0,1	0,4	2,8	6,0	218,42	242,0	384,5
	Обед												
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,0	2,4	14,8	90,0	0,012	0,15	1,32	10,62	57,3	44,85	103,65
509	Гречка отварная	180	11,6	10,4	56,8	372,0							
588	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0							
487	Курица отварная	100	22,26	14,21	0,0	232,47	0,12	0,05		74,5	28,43	213,0	4,2
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
648	Кисель и витамин С	200	1,0	0,0	30,0	120,0	0,6	20,18	0,0	0,0	40,0	26,9	208,52
		890	45,07	32,56	161,02	1127,07	0,932	20,38	1,32	88,22	150,03	450,35	375,47
	ИТОГО	1400	57,08	43,96	257,09	1640,17	1,032	20,78	4,12	94,22	368,45	692,35	759,97

	День 3												
	Завтрак												
334	Макароны с сыром	250	11,6	17,2	63,8	396,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
693	Какао с молоком	200	5,0	5,0	31,8	187,0	0,01	6,5	0,1	0,0	40,0	81,0	8,2
		510	21,16	22,6	125,42	718,6	0,11	6,5	0,1	2,0	53,8	159,6	41,4
	Обед												
143	Суп с макаронами изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77,0	0,6	1,04	0,63	4,34	125,5		0,0
224	Рагу из овощей	180	4,0	16,6	23,0	250,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
371	Рыба припущенная	100	8,5	4,1	2,1	81,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
638	Компот из кураги и витамин С	200	0,12	0,0	31,63	126,0	0,02	0,8	0,0	0,6	41,14	292,0	147,16
		840	22,23	24,35	121,35	776,6	0,82	1,84	0,63	8,04	190,94	457,6	210,46
	ИТОГО	1350	43,39	46,95	246,77	1495,2	0,93	8,34	0,73	10,04	244,74	617,2	251,86
	День 4												
	Завтрак												
311	Каша кукурузная	250	9,1	11,5	55,0	359,7	0,25	0,45	18,0	7,5	101,0	0,02	12,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
692	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	23,0	119,9
		510	18,24	16,94	106,32	640,64	0,35	0,45	18,0	9,5	128,8	101,62	163,0
	Обед												
124	Щи из свежей капусты	250	2,4	6,0	10,8	117,0	0,03	0,09	1,08	29,6	74,4	32,4	130,0
492	Плов из курицы	250	19,2	29,7	60,15	888,3	2,7	0,18	2,13		136,2		4,2
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
632	Компот из свежих яблок и витамин С	200	0,2	0,0	35,8	142,0					14,0	23,0	286,8
		810	28,71	36,45	161,47	1389,9	2,93	0,27	3,21	32,7	248,9	221,0	400,1
	ИТОГО	1320	46,95	53,39	267,79	2030,54	3,28	0,72	21,21	42,2	377,7	322,62	563,1

	День 5												
	Завтрак												
298	Каша гречневая рассыпчатая	250	7,59	6,32	37,31	240,4	0,3	-	0,0	4,2	34,6	182,3	47,6
1	Бутерброд с маслом	40/15	3,1	8,62	19,98	165,4	0,1		0,04	0,2	12,6	35,1	0,3
648	Кисель и витамин С	200	1,0	0,0	30,0	120,0	0,6	20,18	0,0	0,0	40,0	26,9	208,52
		505	11,69	14,94	87,29	525,8	1,0	20,18	0,04	4,4	87,2	244,3	256,42
	Обед												
204.08	Суп рыбный из консервы	250	9,28	11,06	20,67	222,3	0,1	2,6	-	16,5	17,6	63,5	26,2
437	Гуляш из курицы	40/40	16,9	2,39	3,19	101,9	0,1	3,8	0,1	2,9	5,0	136,6	70,9
203	Картофель отварной	230	4,72	7,98	32,22	214,6	0,2	39,8	0,1	0,3	25,8	147,7	50,6
685	Чай с сахаром	200	0,2		19,94	56,8					0,0		
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
		870	38,01	22,18	130,74	838,2	0,6	46,2	0,2	22,8	72,7	513,4	206,8
	ИТОГО	1375	49,7	37,12	218,03	1364,0	1,6	66,38	0,24	27,2	159,9	757,7	463,22
	День 6												
	Завтрак												
311	Каша рисовая жидкая	250	5,1	11,92	33,45	261,4	0,8	0,4	0,1	0,1	168,8	157,1	28,4
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0					14,0	23,0	12,0
		510	14,36	17,32	95,07	584,0	0,9	0,4	0,1	2,1	196,6	258,7	71,0
	Обед												
138	Суп картофельный с крупой	250	3,0	4,7	22,8	137,4	0,1	9,6	0,009		129,5	196,8	21,0
488	Мясо курицы тушеное в соусе с овощами	250	26,2	16,1	4,9	278,0	0,0	1,2	0,01	0,0	321,7	190,1	0,0
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
639	Компот из сухофруктов и витамин С	200	0,2	0	35,6	142,0	0,0	0,8	0,0	0,6	41,1	292,0	23,0
		810	36,31	21,55	118,02	800,0	0,3	11,6	0,019	3,7	516,6	844,5	103,1
	ИТОГО	1320	50,67	38,87	213,09	1384,0	1,2	12,0	0,119	5,8	713,5	1103,2	174,1

	День 7												
	Завтрак												
314	Каша пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	0,25	0,45	18,0	7,5	101,0	0,02	12,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
692	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	23,0	119,9
		510	19,34	17,04	99,62	618,74	0,35	0,45	18,0	9,5	128,8	101,62	163,0
	Обед												
110	Борщ с капустой и картофелем	250	5,1	5,1	19,8	196,2	0,03	0,09	1,32	14,9	88,71	37,17	0,0
385	Рыба "Аппетитная"	150	15,3	8,0	7,8	168,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0
216	Картофельное пюре	180	4,0	12,0	36,5	240,0	0,23	32,2	0,05	2,39	21,43	121,23	4,2
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
638	Компот из кураги и витамин С	200	0,12	0,0	31,63	126,0	0,02	0,8	0,0	0,6	41,14	292,0	147,16
		890	31,43	25,85	150,45	972,8	0,48	33,09	1,37	20,99	175,58	616,0	255,46
	ИТОГО	1400	50,77	42,89	250,07	1591,54	0,83	33,54	19,37	30,49	304,38	717,62	418,46
	День 8												
	Завтрак												
302	Каша пшенная с маслом	250	5,8	9,2	31,8	240,0	0,04	0,9	0,26	0,32	106,0	120,7	2,6
3	Бутерброд с сыром	40/17	8,53	13,73	29,92	271,8	0,2	0,3	0,1	2,3	186,0	195,7	110,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	23,0	119,9
		507	14,53	22,93	76,72	569,8	0,24	1,2	0,36	2,62	306,0	339,4	233,3
	Обед												
135	Суп из овощей	250	4,4	8,8	24,8	198,0	0,03	0,18	2,31	6,36	52,8	60,08	31,1
509	Гречка отварная	180	11,6	10,4	56,8	372,0	0,14	22,6	0,04	1,28	120,0	95,0	27,36
451	Шницель из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261,0							
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
648	Кисель и витамин С	200	0,6	0	33,07	128,1	0,0	0,7	0,0	0,0	21,6	21,6	0,0
717	Соус красный основной	100	4,91	3,37	4,05	77,6	0,0731	6,2	0,0	0,0	15,4	0,0	0,0
		940	44,32	37,72	189,44	1279,3	0,4431	29,68	2,35	10,74	234,1	342,28	117,56
	ИТОГО	1447	58,85	60,65	266,16	1849,1	0,6831	30,88	2,71	13,36	540,1	681,68	350,86

	День 9												
	Завтрак												
314	Каша жидкая ячневая	250	4,2	8,4	26,2	202,0	0,19	0,07	0,16	0,29	60,38	10,72	2,6
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0					14,0	23,0	12,0
		510	13,46	13,8	87,82	524,6	0,29	0,07	0,16	2,29	88,18	112,32	45,2
	Обед												
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,4	4,8	15,2	138,66				0,0			42,72
487	Курица отварная	100	22,26	14,21	0,0	232,47	0,13	13,26	0,27	0,0	37,3	190,66	0,0
511	Рис отварной	180	3,78	11,52	33,3	217,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
717	Соус красный основной	100	4,91	3,37	4,05	77,6	0,0731	6,2	0,0	0,0	15,4	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
639	Компот из сухофруктов и витамин С	200	0,2	0	35,6	142,0	0,0	0,8	0,0	0,6	41,1	292,0	23,0
		940	41,46	34,65	142,87	1051,13	0,4031	20,26	0,27	3,7	118,1	648,26	124,82
	ИТОГО	1450	54,92	48,45	230,69	1575,73	0,6931	20,33	0,43	5,99	206,28	760,58	170,02
	День 10												
	Завтрак												
302	Каша геркулесовая с маслом	250	5,6	10,4	26,4	230,0	0,0	0,44	2,8	4,0	190,62	140,4	234,0
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
692	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	23,0	119,9
		510	14,74	15,84	77,72	510,94	0,1	0,44	2,8	6,0	218,42	242,0	384,5
	Обед												
149	Суп с крупой	250	1,8	5,2	16,5	122,0							0,0
пром.	Тефтель п/ф	100	11,6	6,4	5,6	128,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,29
516	Макароны отварные	150	7,0	8,2	47,0	294,0	0,02	1,2	0,01		321,73	190,13	0,0
717	Соус красный основной	100	4,91	3,37	4,05	77,6	0,0731	6,2	0,0	0,0	15,4	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,1			1,1	10,5	87,0	28,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	29,82	135,6	0,1			2,0	13,8	78,6	30,6
648	Кисель и витамин С	200	1,0	0,0	30,0	120,0	0,6	20,18	0,0	0,0	40,0	26,9	208,52
		910	33,22	23,92	157,87	984,2	0,8931	27,58	0,01	3,1	401,43	382,63	298,91
	ИТОГО	1420	47,96	39,76	235,59	1495,14	0,9931	28,02	2,81	9,1	619,85	624,63	683,41