

Утверждаю:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Воскресенская средняя школа
_____ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню
2-х разового горячего питания для организации питания детей
11-18 лет
на 2023-2024 учебный год**

Утверждаю:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Воскресенская средняя школа
_____ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

:

**Примерное циклическое десятидневное меню
2-х разового горячего питания для организации питания детей
11-18 лет
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшенично-рисовая молочная	250/10/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,18	30,29	126,89	852,55	0,22	0,1	20,01	3,5	164,4	176,1	91,1	4,15

№ рец.	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,21	31,9	129,96	40,01	1,61
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

ИТОГО		11,95	7,41	59,49	349,9	0,28	52,34	6,05	1,31	59,42	216,96	99,8	3,01
-------	--	-------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	--------	------	------

№ рец.	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Пирожок с картошкой	90	4,2	13	25,6	235	0	5,2	12	0	36	48	24	0
	ИТОГО		20,05	33,3	106,23	650,42	0,33	2,55	33,76	0,65	268,8	308,9	76,2	2,94

№ рец.	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,74	19,33	54,64	391,81	0,16	10,29	0,0	3,3	70,38	118,23	40,25	2,69

№ рец.	Наименование, З Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная запеченая	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
312	Макароны отварные	200/10	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,33	16,48	69,87	539,33	0,366	61,47	1,27	1,31	105,78	338,12	124,99	3,24

№ рец.	Наименование, З Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,24	18,03	70,74	466,01	0,34	5,81	0,0	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

№ рец.	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
246	Гуляш из мяса	75/75	19,7	17,89	4,76	168,2	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		34,15	25,72	96,76	648,87	0,27	22,75	29,84	4,38	188,35	192,88	49,83	14,68

№ рец.	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Фрукты свежие	150	0,36	0,09	16,1	67	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО		17,76	11,35	66,78	462,1	0,34	11,05	1	1,31	66,6	148,05	48	3,19

№ рец.	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
321	Капуста тушеная	200/10	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		28,31	31,35	69,17	649,97	4,02	2,49	32,23	8,87	116,0	514,04	49,81	881,07

№ рец.	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,44	4,49	56,94	298,05	0,17	18,46	0,00	3,33	69,33	112,63	36,25	2,3

Неделя :вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
192	Котлеты манные со сгущен молоком	200/30	7,36	19,38	53,03	368,21	0,10	2,60	20,0	3,0	4,7	50,6	16,4	0,36
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Плюшка	115	7,6	8,7	57,2	330	0,09	0,62	0,01	2,49	11,38	37,2	9,87	0,62
	ИТОГО		16,86	29,78	135,23	819,78	0,25	3,9	20,01	4,15	14,7	205,6	44,4	2,02

№ рец.	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	10,29	8,7	36,99	198,5	0,1	8,4	0,2	0,2	18,4	59,2	22,3	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		15,04	9,92	76,61	392,3	0,34	10,4	0,2	4,31	60,4	177,6	43,3	3,5

№ рец.	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО			34,56	46,25	55,1	727,3	0,09	0,74	0,33	2,6	232,4	344,91	48,02	1,24

№ рец	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25/10	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			20,58	19,34	54,56	392,31	0,17	11,37	0,00	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ рец.	Наименование, 8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Макароны отварные	200/10	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		24,28	18,16	89,07	603,95	0,376	61,58	29,97	1,42	116,83	306,97	134,12	4,08

№ рец.	Наименование, 8 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/25	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		17,4	11,7	50,6863,47	395,1	0,35	18,46	0,0	3,3	69,33	112,63	36,25	2,3

№ рец.	Наименование, 9 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ЗАВТРАК														
290	Курица тушеная в соусе	75/75	17,65	14,58	24,7	221,0	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62
679	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	итого		25,41	23,51	109,82	648,56	0,21	40,0	44,13	12,48	183,93	253,36	80,79	3,02

№ рец.	Наименование, 9 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет								
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого		20,24	18,03	70,74	466,01	0,34	5,81	0,00	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

№ рец.	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки 11-18 лет	Жиры 11-18 лет	Углеводы 11-18 лет	ККАЛ 11-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		25,81	27,83	80,63	665,31	0,35	22,82	32,36	3,54	100,34	326,71	75,44	4,12

№ рец.	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюд,г 11-18 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки 11-18 лет	Жиры 11-18 лет	Углеводы 11-18 лет	ККАЛ 11-18 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,35	4,55	59,74	306,15	0,22	48,25	1,1	1,2	52,12	153,65	86,8	2,49

Среднее
Исполнитель технолог

43,9 39,0 161,0 1074,9
В.В.Плеханова