

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1
им. П.М.Стратийчука



И.Т.Савлина

« 1 » *сентябрь* 2023г

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №1 им. П.М.Стратийчука с. Курсавка
Андроповского муниципального округа
на 2023-2024 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 5-11 классов**

с. Курсавка

Неделя первая
 Возраст: 5-11 класс
 Сезон: осенне-зимний
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Масло "Крестьянское" 72,5%	10	6,20	9,30	14,20	165,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75			
	Сыр "Российский"	15	4,1	4,36	0,46	53,097	0,07	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
173	Каша молочная вязкая из гречневой крупы с маслом слив. и сахаром	200/10/10	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,81			
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00			
	ИТОГО:		19,78	19,21	79,22	563,00	0,51	0,11	36,88	0,07	205,42	427,55	70,55	2,70			

ОБЕД

102	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65			
268	Биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	7,80	7,31	5,93	179,25	0,14	0,00	6,10	0,19	54,90	81,70	23,39	1,06			
310	Пюре картофельное	1/150	3,24	4,66	26,03	179,00	0,02	0,00	0,01	2,40	0,55	18,82	0,55	0,81			
349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25			
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
	ИТОГО:		20,49	18,16	100,72	729,20	0,69	5,72	6,14	2,59	158,05	254,47	101,68	6,77			

Неделя первая

Возраст: 5-11 класс

Сезон: осенне-зимний

ВТОРНИК ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
208	Лапшевник с творогом с маслом слив.	1/150/10	16,40	20,60	50,00	452,00	0,13	0,32	0,46	121,68	48,42	19,44	1,16	0,24		
382	Чай с лимоном	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО:		20,38	21,26	70,91	557,50	0,21	0,32	0,46	121,68	59,42	62,94	16,97	1,24		

ОБЕД

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
268	Котлеты из птицы с м/сл	80/5	6,10	11,30	33,50	260,00	16,49	1,50	0,45	0,00	236,47	248,97	209,74	58,12
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
358	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25
	Хлеб пшеничный	30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		20,13	22,96	127,07	801,71	17,16	7,57	20,48	0,11	364,47	566,82	322,78	65,86

Неделя первая
 Возраст: 5-11 класс
 Сезон: осенне-зимний
СРЕДА ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	ЗАВТРАК						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
290	Птица, тушеная в соусе	80/50	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	1,06	58,12
309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,81
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
378	Чай с молоком	1/200	0,60	3,83	46,50	46,50	0,01	0,42	0,32	0,00	5,12	20,06	2,30	0,75
	ИТОГО:		33,82	36,74	97,34	558,40	1,03	0,99	12,81	0,19	67,96	191,05	27,49	60,68
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
517/3	Рыба тушеная в томатном соусе	80/80	14,60	7,70	7,70	158,40	0,11	5,88	0,041	0,00	30,40	135,66	25,00	0,78
310	Картофель отварной	1/150	3,24	4,66	26,03	179,00	0,02	0,00	0,01	2,40	0,55	18,82	0,55	0,81
349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		16,50	23,74	69,51	559,95	0,83	5,72	0,06	0,00	146,70	405,95	116,14	5,65

Неделя первая

Возраст: 5-11 класс

Сезон: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

ВИТАМИНЫ

Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
268	Котлеты рыбные с маслом сливочным	80/5	7,80	7,31	5,93	179,25	0,14	0,00	6,10	0,19	54,90	81,70	23,39	1,06				
139	Капуста тушеная	200	3,99	7,64	21,11	166,25	0,06	22,60	0,04	0,06	118,60	93,28	48,26	1,68				
376	Чай с сахаром	1/200	0,60	3,83	46,50	46,50	0,01	0,42	0,32	0,00	5,12	20,06	2,30	0,75				
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0				
	ИТОГО:		16,37	19,44	94,45	497,50	0,29	23,02	6,46	0,25	189,62	238,54	89,76	4,49				
ОБЕД																		
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65				
893/1	Плов из птицы	80/160	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	64,00	0,00	46,80	209,50	2,03	0,24				
358	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25				
	хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0				
	ИТОГО:		32,65	33,55	107,32	893,95	0,79	6,73	64,03	0,00	149,40	363,45	79,77	5,14				

Неделя первая
 Возраст: 5-11 класс
 Сезон: осенне-зимний
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК
 ВИТАМИНЫ Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
204	Макаронь отварные с сыром	1/250	16,40	20,60	50,00	452,00	0,13	0,32	0,46	121,68	48,42	19,44	1,16	0,24			
379	Икра кабачковая	1/60	3,68	2,68	29,30	165,00	0,14	1,17	18,00	0,14	113,20	12,60	0,01	0,12			
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	2,68	29,30	165,00	0,14	1,17	18,00	0,14	113,20	12,60	0,01	1,12			
	ИТОГО:		27,74	26,62	129,51	887,50	0,49	2,66	36,46	121,96	285,82	88,14	16,99	2,48			

ОБЕД

101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84	0,82
297	Фрикадельки куриные с малом сливочным	80/5	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
302	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	2,84
382	Чай с лимоном	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42		
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		21,12	29,22	97,02	632,49	0,63	3,48	20,56	0,12	279,93	679,32	103,35	5,41

Неделя первая
 Возраст: 5-11 класс
 Сезон: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

ВИТАМИНЫ Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Масло "Крестьянское" 72,5%	10	6,20	9,30	14,20	165,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
174	Каша молочная овсяная жидкая с маслом слив.	200/10	6,10	11,30	33,50	260,00	16,49	1,50	0,45	0,00	236,47	248,97	209,74	58,12			
382	Какао с молоком	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	1/50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
	ИТОГО:		24,02	25,12	116,22	786,80	16,99	2,58	0,76	0,00	486,50	773,39	279,76	60,87			

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	1,83	4,90	15,20	112,25	0,10	2,69	0,40	20,31	44,37	18,55	1,15	2,05
289	Рагу из курицы	80/200	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		12,96	23,11	51,86	466,75	0,48	2,69	0,43	20,31	99,47	314,05	55,37	3,80

Неделя вторая

Возраст: 5-11 класс

Сезон: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

ВИТАМИНЫ Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
279/1029	Тефтели мясные говяжьи	1/60/50	9,80	16,25	14,70	244,00	0,10	3,20	0,02	82,68	274,00	48,00	0,84	0,24				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33					
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0				
	ИТОГО:		13,88	16,91	50,61	409,50	0,18	3,20	0,02	82,68	285,00	91,50	16,65	1,24				

ОБЕД

102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
290	Птица, тушенная в соусе	80/50	23,84	27,36	1,28	227,00	0,88	0,57	12,44	0,19	45,52	89,84	1,06	1,06
139	Капуста тушенная	1/150	3,99	7,64	21,11	166,25	0,06	22,60	0,04	0,06	118,60	93,28	48,26	1,68
358	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		37,28	41,19	91,15	764,20	1,47	28,89	12,51	0,25	266,72	337,07	127,06	7,64

Неделя вторая
 Возраст: 5-11 класс
 Сезон: осенне-зимний
СРЕДА 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК
 ВИТАМИНЫ Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
893/1	Плов из птицы	80/160	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	64,00	0,00	46,80	209,50	2,03					
389	Сок фруктовый	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,0013	0,00	0,00	15,02	0,00					
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0					
	ИТОГО:		28,17	28,02	83,80	729,85	0,37	17,01	64,00	11,00	90,30	240,33	3,03					

ОБЕД

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53
279/1029	Тефтели мясные (говяжьи)	1/80/50	9,80	16,25	14,70	244,00	0,10	3,20	0,02	82,68	274,00	48,00	0,84
302	Каша пшениная вязкая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		23,83	27,91	108,27	785,71	0,77	9,27	20,05	93,79	434,50	338,16	99,07

Неделя вторя

Возраст: 5-11 класс

Сезон: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

ВИТАМИНЫ

Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
208	Лапшевник с творогом с маслом слив.	1/150/10	16,40	20,60	50,00	452,00	0,13	0,32	0,46	####	48,42	19,44	1,16
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81
	ИТОГО:		20,48	21,26	85,91	617,50	0,21	0,32	0,46	####	59,42	62,94	16,97

ОБЕД

101	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84
268	Котлеты из птицы с м/сп	80/5	6,10	11,30	33,50	260,00	16,49	1,50	0,45	0,00	236,47	248,97	209,74
309	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33
382	Чай с лимоном	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	
	ИТОГО:		20,71	26,68	93,90	590,63	0,27	6,33	0,60	82,69	479,75	305,57	23,01

Неделя вторя
 Возраст: 5-11 класс
 Сезон: осенне-зимний
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
297	Фрикадельки с маслом сливочным	80/5	7,05	17,55	0,75	189,00	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75				
304	Рис отварной	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42		0,81				
376	Чай с сахаром	1/200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42		1,56				
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0				
	ИТОГО:		18,55	24,61	75,06	596,10	0,46	2,16	0,59	0,00	422,96	666,34	54,21	4,12				

ОБЕД

102	Суп картофельный с горохом	1/250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
268	Биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	7,80	7,31	5,93	179,25	0,14	0,00	6,10	0,19	54,90	81,70	23,39	1,06
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,14	0,35	20,00	0,11	25,40	163,90	35,30	1,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,18	24,00	101,70	0,20	0,40	0,00	0,00	31,80	6,00	15,40	1,25
	Хлеб пшеничный	1/30	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:		17,25	13,50	74,69	550,20	0,67	5,72	6,13	0,19	157,50	235,65	101,13	5,96