

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ №85»
 Даендаева-Урюпина Д.А.

Примерное меню
 Для организации питания обучающихся в МКОУ «СОШ №85»
 На 2023-2024 учебный год
 для учащихся 11-18 лет

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
302	Каша жидкая молочная манная	220	5,2	6,2	24,1	172,6	0,05	0,12	28,6	0,08	0,48	296,84	142,23	106,85	16,21	93,55	0,41	8,25	1,67	23,96
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	0,03	0,12	13,24	0	0,52	38,25	146,4	144,94	19,58	89,7	0,49	9	1,76	20
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4	2,3	26,9	144,1	0,05	0,02	9,28	0,06	0	174,25	43	14,09	5,71	33,27	0,46	24,18	2,35	9,02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		560	21,7	24,7	91,5	673,7	0,21	0,35	148,12	0,46	1,14	972,24	408,03	456,28	56,9	358,52	2,24	43,35	12,38	61,96
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
520	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,3	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35
451	Котлета из говядины	110	20,1	19,1	18,1	324,8	0,09	0,16	24,34	0,1	0,13	272,5	324,06	43,89	28,79	201,81	2,82	21,5	4,32	67,93
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		670	34,1	32,1	86,1	769,3	0,35	0,41	113,13	0,4	73,7	941,99	1364,2	378,1	93,71	470,11	5,63	59,58	12,28	145,68
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
96	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
90	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19
337	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
334	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0,03	0	0	0	146,16	84,6	10,44	16,92	54	1,4	1,58	1,98	8,64
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		656	23,9	33	96,6	779	0,24	0,31	198,57	1,4	3,88	942,12	507,09	350,89	64,16	339,02	5,54	59,04	19,78	72,72
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
97	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
511	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	27,67	9,65	36,25
383	Рыба запеченая	120	11,7	5,9	5,3	121,2	0,07	0,08	312,59	0,15	1,53	27,13	339,8	42,31	46,73	174,02	0,82	112,25	10,42	533,44
648	Кисель плодово-ягодный из конц	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	0	0,96	0	1,2	1,41	15,94	65,21	1,22	6,8	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0,03	0	0	0	146,16	84,6	10,44	16,92	54	1,4	1,58	1,98	8,64
Итого за Завтрак		636	28,2	19,2	112,5	736	0,25	0,22	390,03	0,46	2,87	839,83	575,81	448,16	111,7	470,58	3,84	143,42	28,55	587,03

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
96	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
520	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,3	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35
487	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,3	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0,03	0	0	0	146,16	84,6	10,44	16,92	54	1,4	1,58	1,98	8,64
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	611	47,7	26,5	75,5	731	0,36	0,35	178,87	0,5	17,1	1018,8	1313,6	446,6	180,1	523,68	5,8	66,59	38,5	267,45
№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
340	Омлет натуральный	160	13,5	19,1	3,5	240,2	0,07	0,43	194,83	2,33	0,32	281,96	192,08	116,96	17,88	216,2	2,23	46,56	27,79	66,8
451	Котлета из говядины	110	20,1	19,1	18,1	324,8	0,09	0,16	24,34	0,1	0,13	272,5	324,06	43,89	28,79	201,81	2,82	21,5	4,32	67,93
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Сок фруктовый	100	0,7	0,2	11,4	50,2	0,01	0,02	8	0	7,4	10	250	17	6	18	0,3	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0,03	0	0	0	146,16	84,6	10,44	16,92	54	1,4	1,58	1,98	8,64
	Итого за Завтрак	636	38,8	39,2	65,6	770,4	0,28	0,66	227,32	2,43	7,87	832,78	931,71	260,89	85,6	538,6	8,29	70,96	35,74	150,57
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
718	Пельмени в бульоне	250	16,1	19,6	17,4	310,4	0,18	0,11	17,16	0	0,06	643,75	203,51	65,35	19,81	125	1,53	797	0,01	12,45
648	Кисель плодово-ягодный из конц	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Шоколад молочный	15	1,5	5,2	7,6	83	0,01	0,07	3,3	0	0	20,4	69,3	52,8	10,2	46,35	0,23	0,83	0	7,5
	Итого за Завтрак	575	28,4	40	68	745,3	0,29	0,29	121,47	0,32	19,4	1180,3	435,39	379,86	53,38	333,8	3,04	11,68	6,84	33,81
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
302	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Пром.	сдоба обыкновенная	70	5,7	3,7	38,4	209,8	0,11	0,04	18,9	0	0	303,1	95,2	17,5	23,1	63,7	1,4	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	22,8	20,5	109,7	715,4	0,41	0,31	113,73	0,32	2,28	1055,3	562,5	412,14	110,4	443,58	6,04	55,05	9,42	52,68
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
534	Капуста тушеная	180	4,5	5,5	18,5	141,1	0,06	0,08	149,63	0,11	38,3	199,71	606,63	174,58	38,85	75,75	1,48	30,55	0,82	35,19
451	Котлета из говядины	120	21,9	20,9	19,7	354,3	0,09	0,18	26,55	0,11	0,14	297,27	353,52	47,88	31,4	220,15	3,07	23,45	4,71	74,11
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

	Итого за Завтрак	670	31,6	34,6	84	772,6	0,25	0,31	226,33	0,35	48,4	824,24	1307,4	316,76	89,56	352,49	7,8	57,92	9,53	126,28
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
492	Плов с курицей	270	36,9	11	45,8	429,6	0,12	0,11	198,45	0	3,19	392,67	517,39	101,81	146,2	315,24	2,72	53,7	37,16	228,58
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0,03	0	0	0	146,16	84,6	10,44	16,92	54	1,4	1,58	1,98	8,64
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	576	48,2	17,7	104,5	769,9	0,25	0,22	265,45	0,19	3,35	950,38	666,26	406,33	179,3	506,05	4,95	56,88	45,04	244,47
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 3 неделя																			
	Завтрак																			
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
302	каша вязкая рисовая	200	5,3	6,8	28,6	196,5	0,05	0,16	29,08	0,07	0,61	342,44	169,95	148,99	27,96	134,55	0,41	51,05	6,21	39,14
693	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	0,03	0,12	13,25	0	0,52	38,35	158,93	142,98	23,27	95,4	0,68	9	1,76	27,35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Сок фруктовый	100	0,3	0	16,5	67,2	0,02	0,04	50	0	6	6	152	5	12	15	0,2	0	0	0
	Итого за Завтрак	620	20,3	23,5	97,6	681,8	0,23	0,43	189,33	0,39	7,27	971,49	627,78	496,07	92,73	431,95	3,34	63,29	16,22	82,67
	Вторник, 3 неделя																			
	Завтрак																			
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
534	Капуста тушеная	180	4,5	5,5	18,5	141,1	0,06	0,08	149,63	0,11	38,3	199,71	606,63	174,58	38,85	75,75	1,48	30,55	0,82	35,19
451	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	22,12	0,09	0,12	247,73	294,6	39,9	26,17	183,46	2,56	19,54	3,93	61,76
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	570	32,2	36,6	71,1	741,9	0,22	0,33	268,98	0,52	39,7	911,29	997,57	469,71	83,06	406,14	5,33	52,02	11,37	106,63
	Среда, 3 неделя																			
	Завтрак																			
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,2	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
437	Гуляш из говядины	100	17,1	16,5	4,5	235,2	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,31	62,72
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	0	0	0,15	0	0,02	0,36	10,47	63,9	1,91	3,59	0,37	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
	Итого за Завтрак	660	33,1	25,9	90,7	728,1	0,48	0,36	59,19	0,19	61,4	577,19	963,39	233,19	226,6	524,53	10,87	51,4	8,8	115,53
	Четверг, 3 неделя																			
	Завтрак																			
96	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
333	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	0,07	44,88	0,26	0,06	321,18	76,63	208,38	14,5	133,77	1,03	27,56	2,6	13,82
487	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,3	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
639	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	605	49,5	23,4	90,8	771,8	0,29	0,22	144,16	0,46	5,26	966,51	681,31	423,15	151,4	445,98	5,53	60,53	37,02	230,98
	Пятница, 3 неделя																			
	Завтрак																			
97	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
374	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,3	27,8	31,8	490,3	0,24	0,3	43,45	0,26	15,8	447,82	1311,4	37,79	67,55	335,55	4,97	68,54	2,67	147,05
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2	0	0,01	0,23	0	1,14	0,95	19,94	64,83	2,64	4,93	0,41	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	620	38,1	34,6	77,7	774,2	0,35	0,41	100,68	0,45	27,1	936,17	1682,8	306,62	94,59	490,48	8,44	72,47	9,49	164,45
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.з	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	614,33	33,24	28,77	88,13	744,03	0,3	0,35	0	0,59	21,4	928,05	0	385,65	111,6	442,37	5,78	61,61	20,06	162,86
	Средние показатели за период	614,3	33,2	28,8	88,1	744	0,3	0,4	0	0,6	21,4	928,1	0	385,7	111,6	442,4	5,8	61,6	20,1	162,9

Шеф- повар _____ Кононова В.В.

Калькулятор _____ Храпкина И.В.