

Согласовано
 Управление Федеральной службы
 По надзору в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека по Калужской обл.
 Главный специалист _____
 « ____ » _____ 2023 г.



Утверждаю
 Директор МОУ
 «Октябрьская средняя школа»
 _____ Воробьева Л.А.
 « 23 » августа 2023 год.

М Е Н Ю

Примерное 14-дневное цикличное меню для организации горячего питания учащихся 5-11 классов
 Муниципального общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
 муниципального района «Ферзиковский район» Калужской области

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	С _a	Р	Mg	Fe
1 день													
Щи из свежей капусты с мясом цыплёнка бройлерного	1/250/25	2,06	5,82	9,15	198,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
Хлеб ржаной	2/30	1,98	0,36	10,02	116,02	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из свежих фруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Кондитерское изделие :печенье	1/30	2,9	4,5	17,2	101,2	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
				Итого	603,87								
2 день													
Рис отварной с маслом сливочным	1/200	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04	6,56	0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
Котлета из мяса цыплёнка бройлерного с соусом №587	1/100/50	5,5	12	0,8	233,0	0,01	14	4	0,3	17,4	83,4	11,7	1,1
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кофейный напиток злаковый с молоком без кофеина	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05
Бутерброд с сыром	1/25/5/16	2,36	9,15	15,11	155,61	0,02	0,14	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
				Итого	777,39								
3 день													
Горошек зелёный консервированный	1/80	2,33	3,03	3,86	57,09	0,16	11,63	0	1,41	12,09	56,79	17,67	0,33
Гречка рассыпчатая	1/200	6,2	6,2	88,6	342	0,34	5,9	0,22	5,27	60	83,32	52,2	2,5

Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы с соусом № 582(основной)	100/50	8,31	7,24	7,61	193,0	0,05	0,17	23,92	1,29	26,23	77,24	22,05	0,96
Кондитерское изделие (печенье)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай сахаром и лимоном	1/200/10/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
	Итого				880,53								
4 день													
Суп вермишелевый с мясом цыпленка бройлерного	250/25	5,4	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Салат припущенный из моркови с яблоками	1/100	0,43	2,01	3,66	135,85	9,41	12,54	18,1	0,33	0	1,02	0,02	2,08
Хлеб ржаной	2/30	1,98	0,36	10,02	116,02	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай сахаром и лимоном	1/200/10/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	3,04	1,2	21	155,0	0,02	0,14	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
	Итого				678,11								
5 день													
Салат из свежих помидор	1/100	0,92	2,99	5,56	54,4	0,02	21,23	0	1,39	24,13	18,02	9,89	0,33
Суп рассольник «Ленинградский» с мясом говяжьим	250/25	9,3	7,5	22,4	187,0	0,11	13,1	0,04	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Хлеб ржаной	2/30	1,98	0,36	10,02	116,02	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Кондитерское изделие (печенье)	1/50	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
	Итого				630,01								
6 день													
Салат «Кукурузка»(кукуруза консервированная ,масло растительное)	1/100	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Макароны отварные	1/200	5,51	4,57	32,86	201,11	0,06	0	29,5	0,84	9,26	80,32	27,22	0,57
Кнели из мяса цыпленка бройлерного соусом № 582	2/40/50	17,94	26,1	19,07	178,38	0,186	0,83	2,76	0,135	37,7	215,04	45,38	2,4
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Кондитерское изделие	1/30	2,9	4,5	17,2	157,6	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0

Напиток фруктовый	1/200	1,0	0,20	20,20	86,48	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого				875,2								
7 день													
Суп картофельный с горохом и мясом цыпленка бройлерного	250/25	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Компот из сухофруктов	1/200	1,22	0,07	25,23	110,86	0,06	103,97	0	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Кондитерское изделие	1/40	2,9	4,5	17,2	230,0	0,001	0,5	0	0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
	Итого				1202,93								
8 день													
Салат из свеклы припущенной с маслом растительным	1/100	0,87	3,00	5,12	53,02	0,01	5,82	0	1,38	21,54	25,09	12,81	0,81
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	16,6	20,4	68,4	344,0	0,18	1,2	0,03	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Тефтели куриные с соусом № 587(томатным)	2/60/50	11,55	13,75	12,15	205,7	0,02	1,86		3,66	9,68	25,0	6,10	0,27
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
	Итого				977,6								
9 день													
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/25/5/16	26,6	20,4	78,4	244	0,18	11,2	0,03	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05
Салат из свежих помидор	1/100	0,92	2,99	5,56	54,4	0,02	21,23	0	1,39	24,13	18,02	9,89	0,33
Котлеты, биточки рубленые из мяса птицы с соусом № 582(основной)	100/50	8,31	7,24	7,61	193,0	0,05	0,17	23,92	1,29	26,23	77,24	22,05	0,96
Рис отварной	1/200	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04		0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
Хлеб ржаной	2/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
	Итого				1297,38								
10 день													

Плов с мясом цыплёнка бройлерного	1/250	15,04	21,9	27,6	370,1	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	183,0	35,6	1,68
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Чай сахаром и лимоном	1/200/10/1	0,34	0,38	15,53	64,00	0,05	0,15	0,05	0,63	14,85	10,8	1,68	0,05
Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
	Итого				877,61								
11 день													
Салат «Принцесса на горошине»(горошек зелёный, масло растительное)	1/100	2,33	3,03	3,86	57,09	0,16	11,63	0	1,41	12,09	56,79	17,67	0,33
Тефтели рыбные с соусом № 582(основной)	2/60/50	12,7	7,1	7,4	255,0	4,7	0,03	2,9	0,03	173,86	0,96	53,66	94,8
Пюре картофельное	1/200	5,2	8,8	51,9	164,0	13	0,16	0,18	0,02	79,61	1,3	30,6	44,5
Хлеб ржаной	2/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Напиток из шиповника	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
	Итого				810,09								
12 день													
Суп картофельный с мясом цыпленка бройлерного	1/250/25	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Голубцы ленивые с мясом цыпленка и соусом № 600	110/50	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47
Кисель фруктовый, обогащенный микронутриентами промышленного производства	1/200	0,02	0,00	26,16	105,15	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	58,01	0,01	10,5	0	0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Фрукты свежие	1/200	0,80	0,80	19,60	97,0	0,06	20	0	0,4	32	22	4,4	0,06
	Итого				976,58								
13 день													
Котлета из мяса цыплёнка бройлерного с соусом № 587	1/100/50	50/50	23,8	18	173,13	214	0,18	0,5	0,05	14,4	36,6	158,2	26,7
Салат «Кукурузка» (кукуруза консервированная, масло)	1/100	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0

растительное)													
Макароны отварные	1/200	5,51	4,57	32,86	201,11	0,06	0	29,5	0,84	9,26	80,32	27,22	0,57
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кофейный напиток злаковый без кофеина с молоком	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05
Бутерброд с маслом сливочным	1/25/5/16	26.6	20.4	78.4	244	0.18	11.2	0.03	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
	Итого				620,3								
14 день													
Салат из свежих огурцов	1/100	1,06	5,12	6,44	76,36	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0
Шницель рыбный с соусом 587	100 /50	11,96	17,4	12,71	252,25	0,12	13,37	0,09	0,55	100,69	67,7	24,13	0,9
Картофельное пюре	1/150	2,68	4,40	21,2	135,1	0,15	25,6	0,02	0,18	22,96	79,6	30,21	1,21
Хлеб пшеничный	1/30	1,98	0,20	14,01	67,44	0,02	4,49	0	0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Какао напиток с молоком	1/200	3,01	2,88	15,53	106,82	0,05	0,15	12	0,38	14,85	10,8	1,68	0,05
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/25/5/15	26.6	20.4	78.4	244	0.18	11.2	0.03	0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
	Итого				881,97								

Примечание:

1.Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях.

Хлебпродинформ. Москва. 2004 год.