



Утверждаю
Директор школы МКОУ ЛСОШ
Дюкова О С

Примерное меню
приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов
МКОУ Людковская средняя общеобразовательная школа
на 2021 – 2022 учебный год для детей с 12 до 18 лет

Первый день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
302	Каша вязкая ячневая с маслом	250\5	7,75\0,05	4,5\4,1	34\0,05	215\37,5	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		11,8	9,05	73,9	415,5	0,14	0,58	30,1	0,35	142,9	433,3	47	3,1

Перый день. Обед

Дети с 12 и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	60	3,32	0,6	19,24	150	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
147		300	2,88\4,8	6,36\1,9	18,84\0,2	183,2	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	12,95	0,7

	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы													
534	Капуста тушеная свежая	250	6,25	11,5	26,75	235	0,075	94,78	3,75	0,5	116,3	86,75	48,75	1,5
	Тефтели с рисом (полуфабрикат)	0,07	9,87	8,47	9,6	152,7	0,049	0,91	0	0,49	11,8	133,1	19,11	1,89
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
638	Компот из сушеных яблок	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Итого	810,07	19,64	20,57	91,39	862,9	0,278	105,64	4,054	1,69	170,95	602,09	98,01	5,69
	Итого с компотом из сушен	810,07	19,84	20,57	85,19	836,9	0,264	100,64	4,25	1,69	171,55	617,79	103,71	5,19

Второй день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
302	Каша вязкая гречневая с маслом	250	7,5	11,75	38,75	300	0,25	0	0,605	4,25	21	204,8	140,25	4,75
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6

	ИТОГО		11,5	12,2	78,6	463	0,33	0,18	0,605	4,25	43,3	638,1	164,5	7,35
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------

Второй день. Обед
Дети с 12 до 18 лет

№ реце п	Наименование блюда	Масс а г	Б	Ж	У	Энергетическа я ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	60	3,32	0,6	19,24	150	0,06 4	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
110	Борщ с капустой и картофелем\ с мясом птицы	300	7,2	8,14	15,64	131	0,09	14,4	0,12	0,3	51,3	154,6	42	3
520	Картофельное пюре с маслом						0,2	22	0,05	3,75	97,25	149,5	42,5	1,5
582	Соус белый основной с мясом курицы	250	9,97	15,03	8	333,5								
49	Салат из моркови с маслом	100	1,5	4	11	86	0,05 8	3,41	1,9	0,68 4	27,17	53,8	37,04	0,69 8
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0,00 4	0	12	4	4	0,8
638	Компот из сушеных яблок	200	0,4	0	29,6	116	0,00 6	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Итого	910	22,19	27,77	89,68	842,5	0,432	45,2 1	2,074	4,734	196,9 2	696,6 6	138,7 4	6,798

	Итого из сушен.яблок	910	22,39	27,77	83,48	816,5	0,418	40,2	1	2,27	4,734	197,5	2	712,3	6	144,4	4	6,298
--	-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	----------	-------------	--------------	--------------	----------	--------------	----------	--------------	----------	--------------

Третий день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
311	Каша жидкая манная с сахаром \ маслом сливочн.	250\5	3,75\ 0,005	0,5\ 4,1	40\ 0,005	182,5\ 37,5	0,075	0	0	2,75	30	45	12,5	0,5
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		7,57	5,05	79,85	383	0,155	0,18	0	2,75	51,3	478,3	36,8	3,1

Третий день. Обед.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	60	3,32	0,6	19,24	150	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8

139	Суп картофельный с фасолью с мясом птицы	300	13,9 2	9,12	24,2	233,6	0,10 5	14,0 1	128,7	0,74 1	50,9 7	169,2	72,27	1,518
536	Свекла тушеная	100	1,8	3,8	10,9	85	0,05	11,5	0,125	4,5	106, 5	140,3	62,5	4,25
	Котлета из полуфабрикатов	100	24,9	1,8	0	117	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
511	Рис рассыпчатый	150	3,75	6,15	38,55	228	0,23 1		29,55	0,06 6	13,3 3	50,55	11,89	2,148
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	Итого	910	47,89	21,4 7	128,6 9	955,6	0,67	31,31	158,4 5	5,807	219,6	818,0 5	179,9 6	11,016

Четвертый день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418, 5	16,5	1
311	Каша жидкая рисовая с сахаром \маслом сливоч.	250\5	2,75\ 0,005	0,5\ 4,1	42,5\ 0,005	182,5\ 37,5	0,05	0	0	2,5	25	124, 5	45	1
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		6,55	5,05	82,35	383	0,13	0,18	0	2,5	46,3	557, 8	69,3	3,6

Четвертый день. Обед.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	60	3,32	0,6	19,24	150	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
132	Рассольник ленинградский с мясом птицы	300	7,32	7,3	16,5	162,8	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
	Голубцы полуфабрикат	0,15	12,9	10,5	9,9	183,15	0,041	43,01	62,6	0,194	37,9	66,1	29,17	0,832
71	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	0,07	16,2	900	4,6	21,2	47,9	20,3	0,8
726	Блины со сгущенкой	100	9,4	8	37,6	215	0,6	0,8	0,16	3,6	183,2	179	7,2	1,2
684	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	4	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	760,15	34,54	36,5	105,04	892,95	0,925	82,91	963,36	9,894	309	734,4	118,17	6,732

Пятый день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3.8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1

302	Каша вязкая пшеничная с сахаром\ маслом сливоч	250\5	7,5\0,005	0,5\4,1	53,25\0,005	255\37,5	0,2	0	0	4	55	247,5	60	4,25
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		11,5	5,05	93,1	455,5	0,28	0,18	0	4	76,3	680,8	84,3	6,85

Пятый день. Обед
Дети с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	60	3,32	0,6	19,24	150	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
139	Суп картофельный с горохом с мясом курицы	300	12,24	8,62	2,96	238,4	0,18	8,4	0,9	2,4	7,8	103,5	36	2,7
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
520	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,5	272,5	0,2	22	0,05	3,75	97,25	149,5	42,5	1,5
382	Рыба запеченная с яйцом (минтай)	100	9,6	11,4	16,3	210	0,054	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8

638	Компот из сушеных яблок	200	0,4	0	29,6	116	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Итого	1010	32,01	36,97	119,7	1100,9	0,548	81,3	0,991	7,93	258,15	890,1	193	7,06
	Итого с сушен.яблоками	1010	32,21	36,97	113,5	1074,9	0,534	76,3	1,187	7,93	258,75	905,8	198,7	6,56

Шестой день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
302	Каша вязкая овсяная с сахаром\ масло слив.	250\5	7,5\ 0,005	4,25\ 4,1	45\ 0,005	252,5	0,175	0	0	2,75	47,5	175	72,5	2
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		11,5	8,8	84,85	415,5	0,255	0,18	0	2,75	68,8	608,3	96,8	4,6

Шестой день.Обед

Дети с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	84	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8

138	Суп картофельный с рисом с мясом птицы	300	8,76	5,88	22,5	181,2	0,15	6,6	0,6	2,4	45,3	157,5	39,3	3,6
49	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,5	4	11	86	0,058	3,41	1,9	0,684	27,17	53,8	37,04	0,698
332	Макаронны отварные	200	7	8,2	47	294	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
582	Соус бел.основной с курицей	50	4,72	3,78	2	61	0,02	0,45	50	0,9	6,6	61,55	7,7	1,05
20	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,16	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Итого	690	25,02	22,22	102,38	706,2	0,372	10,46	52,5	4,984	102,27	655,65	109,24	7,348

Седьмой день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
302	Суп молочный с макаронными изделиями	250\5	7,0\0,05	7,9\4,1	24,7\0,05	141\37,5	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		11,05	12,45	64,6	415,5	0,14	0,58	30,1	0,35	142,9	433,3	47	3,1

День седьмой. Обед

Дети с 12 до 18 лет

	Наименование блюда	Мас са г	Б	Ж	У	Энергетическая цен	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	84	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
110	Борщ с капустой и картофелем\ с мяс.птицы	300	7,2	8,14	15,86	165	0,09	14,4	0,12	0,3	51,3	154,6	42	3
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	250	5,25	11,25	36,5	272,5	0,2	22	0,05	3,75	97,25	149,5	42,5	1,5
17	Салат из соленых огурцов	100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	9,7
	Голубцы полуфабрикат	0,15	12,9	10,5	9,9	183,2	0,041	43,01	62,6	0,194	37,9	66,1	29,17	0,832
684	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	4	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	890,15	28,71	43,15	99,54	866,65	0,415	91,91	62,82	4,314	226,75	749,56	145,07	17,432

Восьмой день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ ре- цепт- уры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3.8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
302	Каша вязкая пшеничная с сахаром\ маслом сливоч	250\5	7,5\0,005	0,5\ 4,1	53,25\ 0,005	255\ 37,5	0,2	0	0	4	55	247,5	60	4,25

685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		11,5	5,05	93,1	455,5	0,28	0,18	0	4	76,3	680,8	84,3	6,85

Восьмой день. Обед

Дети с 12 до 18

	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржаной	60	3,32	0,6	19,24	150	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
133	Суп картофельный с рыбными консервами	300	12,12	6	24,6	202,8	0	0	0	0,45	90	90	3	0,63
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
297/582	Каша гречневая рассыпчатая с отварной курицей	200	7	8,2	47	358,6	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
648	Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	Итого	860	23,84	19,9	141,94	961,4	0,174	45,5	0,02	2,95	173,1	504,1	44,5	3,35

Девятый день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
311	Каша жидкая пшенная с сахаром\ маслом сливоч.	250\5	5,5\0,005	1,5\4,1	46,75\0,005	227,5\37,5	0,2	0	0	2	35	140	52,5	1,75
685	Чай с сахаром и витамином С	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		9,5	6,05	86,6	428	0,28	0,18	0	2	56,3	573,3	76,8	4,35

Девятый день. Обед

Дети с 12 до 18 лет

	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	84	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
139	Суп г картофельный с горохом с мясом курицы	300	12,24	8,62	2,96	238,4	0,18	8,4	0,9	2,4	7,8	103,5	36	2,7
49	Салат из моркови с маслом	100	1,5	4	11	86	0,058	3,41	1,9	0,684	27,17	53,8	37,04	0,698

	Мясо курицы запеченое	0,08	13,4 4	6,72	0,32	86,4	0,04	1,4	40	0,4	33	156	19	1,6
73 3	Оладьи с маслом	150	7,3	12,0	56,5	322,6	0,45	0,6	0,12	2,7	137, 4	134, 3	5,1	0,9
68 4	Чай с сахаром и витамином С	200	0,2	0	15	58	0	4	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Итого	590, 1	37,5 2	19,7	90,6 6	817,4	0,79 2	13,8 1	42,9 2	6,18 4	214, 6	782, 4	110, 3	6,69 8

Десятый день. Завтрак.

Дети с 12 до 18 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Масс а г	Б	Ж	У	Энергети- ческая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	0	3,8	0,45	24,85	105	0,08	0	0	0	11,5	418, 5	16,5	1
302	Каша вязкая гречневая с маслом	250	7,5	11,75	38,75	300	0,25	0	0,605	4,25	21	204, 8	140,2 5	4,75
685	Чай с сахаром и витамином С	200\1 5	0,2	0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	ИТОГО		11,5	12,2	78,6	463	0,33	0,18	0,605	4,25	43,3	638, 1	164,5 5	7,35

Десятый день. Обед

Дети с 12 до 18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,88	84	0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
124	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	300	2,4	5,16	12	105,6	0,09	24	1,5	0,3	67,5	78	34,5	1,2
520	Картофельное пюре	200	1,8	9	29,2	218	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
17	Салат из соленых огурцов	100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	9,7
	Котлета рыбная полуфабрикат	80	7,68	6,32	14,56	145,8	0,054	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	Итого	920	15,24	33,74	113,84	799,44	0,408	55,5	1,971	3,65	259,8	833,4	177,1	14,26