

Утверждаю
Директор школы *Толкачева С.В.*
« 25 » февраля » 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Кодская основная общеобразовательная школа»

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
Возрастная категория: с 12 – до 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Каша рисовая молочная жидкая	54-21к-2020	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	26,4	120	134	28	0,42		
2	Йогурт	517	200	10	6,4	17,0	174,0	0,06	1,2	0,04	238	182	28	0,2		
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20		
4	Хлеб пшеничный		70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0	16,10	58,80	23,10	1,40		
	Итого завтрак		500	22,53	13,59	93,25	594,66	0,27	1,81	26,44	379,5	376,9	63,8	3,22		
	Обед															
1	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с-2020	250	2,51	5,52	16,39	118,31	0,07	10,8	106,46	27,16	40,4	15,2	1,06		
2	Тефтели из говядины с соусом	462	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,63	7,1	59,29	84	143,98	21,23		
3	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	200	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	1,87	0,04	22,5	198	16,6	1,02		
4	Чай с лимоном и сахаром	54-3гг-2020	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77		
5	Хлеб пшеничный		40	4,09	1,20	19,2	104,82	0,1	0	0	7,2			1,6		
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20		
	Итого обед:		820	29,7	29,75	119,49	901,41	0,5	15,46	113,98	128,45	357	191,78	26,88		
	Итого день:			52,3	43,34	212,74	1496,07	0,77	17,27	140,42	507,95	733,9	255,58	30,1		

Возрастная категория: 12— 18 лет

Неделя -1; День -2; Вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак																
1	Каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44			134,75		123,25		20,45	
2	Чай с лимоном	377	200	9	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225,1	371,08	198,16		36,84	
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0			5,40	26,10	5,70		1,20	
4	Хлеб пшеничный		40	4,09	1,20	19,2	104,82	0,1	0	0		7,2	25,2	9,9		1,6	
5	Бутерброд с маслом	377	40	1,7	15,10	10,26	198,81	0,04		0,07		8,85	28,20	7,13		0,62	
	Итого завтрак:		525	22,98	26,89	88,69	701,5	0,21	7,98	0,09		381,3	450,58	344,14		60,71	
	Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с	250	5,7	7	7	115,25	0,02	13,45	131,25		46,75	38,75	16,5		0,5	
2	Плов с курицей	54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,07	0,72	271,3		19	192	44		2,2	
3	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15		50	4,3	2,1		0,09	
4	Хлеб пшеничный		70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0		16,10	58,80	23,10		1,40	
5	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0			5,40	26,10	5,70		1,20	
	Итого обед:		750	40,83	15,79	107,85	737,81	0,25	14,19	417,55		137,25	319,95	91,4		5,39	
	Итого день:			63,81	42,68	196,54	1468,7	0,46	22,17	417,64		518,55	770,53	435,54		66,1	

Неделя -1; День -3; Среда

Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	Омлет натуральный	54-10-2020	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,26	144	269	22	2,8		
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25		
3	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0	14	67,2	10	0,31		
4	Хлеб пшеничный		70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	16,10	58,80	23,10	1,40		
	Итого завтрак:		510	27,63	30	60,09	693,16	0,3	0,28	297,49	488,96	73,1	75,0628		
	Обед														
1	Суп свекольник	54-18с	250	2,25	5,35	13,3	110,3	0,06	74,75	31,5	59,25	26	1,2		
2	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	100	14,0	3,701	2,663	88,115	0,084	2,3	12,2	105	14,2	0,925		
		688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33		
3	Сок	389	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	0	12,6	12,60	7,20	2,52		
4	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	5,40	26,10	5,70	1,20		
5	Хлеб пшеничный		30	3,07	0,9	14,94	78,62	0,1	0	5,4	58,80	9,9	1,2		
	Итого обед:		800	28,9	15,821	94,943	623,7	0,384	99,95	72,93	306,35	88,34	8,375		
	Итого день:			56,53	45,821	155,033	1316,86	0,684	100,23	370,42	795,31	161,44	83,475		

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe										
Завтрак																								
1	Суп молочный с макарон. изделиями	54-19к 2020	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,12	1,14	0,05	215,68	181,45	33,51		0,69									
2	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8		0,73									
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70		1,20									
4	Хлеб пшеничный		30	3,07	0,9	14,94	78,62	0,1	0	0	5,4	58,80	9,9		1,2									
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,55	0,17		0,15	215,99	217	42,91		1,74									
	Итого завтрак:		515	24,54	19,38	111,99	704,18	0,44	1,18	0,5	436,97	490,55	95,82		4,36									
Обед																								
1	Борщ с капустой	54-2с- 2020	250	5,8	7,6	12,6	142,7	0,04	8,45	172,25	42	53,25	24		1,08									
2	Рыба припущенная с рисовым гарниром	245 54-6г- 2020	100 200	19,43 4,8	1,19 7,2	0,31 48,6	90 278,3	0,05 0,04	1,41 0	7,50 35,5	19,50 8	164,88 96	9,38 31		0,51 0,7									
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	648	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2		0									
4	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70		1,20									
5	Хлеб пшеничный		30	3,07	0,9	14,94	78,62	0,1	0	0	5,4	58,80	9,9		1,2									
	Итого обед:		810	35,06	17,5	104,47	629,41	0,3	15,46	215,28	83,5	414,83	81,98		4,69									
	Итого день:			59,6	36,53	216,46	1333,59	0,74	20,65	172,43	520,47	905,38	177,8		9,05									

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Каша вязкая молочная овсяная из «Геркулеса»	54-9к-2020	200	8,6	12,8	27,1	285,8	0,21	0,52	52,4	138	232	63	1,9		
2	Кофейный напиток с молоком	39	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25		
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20		
4	Хлеб пшеничный		50	4,1	0,7	0,65	25,3				16,3			2,1		
5	Вафля	152	24	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62		
	Всего завтрак:		504	18,18	17,74	78,78	595,98	0,34	1,82	52,49	291,94	379,9	93,83	6,07		
	Обед															
1	Суп картофельный с бобовыми	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,25	0,18	5,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,8		
2	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	25	230	45	3,4		
3	Компот из сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	50	4,3	2,1	0,09		
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20		
5	Хлеб пшеничный		70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0	16,10	58,80	23,10	1,40		
	Итого обед:		700	36,28	25,74	105,1	797,21	0,47	15,47	171,7	130,25	721,2	112,15	7,89		
	Итого день:			54,46	43,48	183,88	1392,46	0,81	17,29	224,19	422,19	1101,1	205,98	13,96		

Неделя -2; День -6; Понедельник

Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe										
Завтрак																								
1	Каша ячневая молочная вязкая	115	200/5	7,23	6,67	39,54	256,87				157,19				245,16			0,93						
2	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5				3,8			0,73						
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40				5,70			1,20						
4	Хлеб пшеничный		30	3,07	0,9	14,94	78,62	0,1	0	0	5,4				9,9			1,2						
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2				169,1			19,43						
	Итого завтрак:		510	19,11	17,31	83,76	575,48	0,15	1,94	0,3	370,69	92,1	433,66	23,49										
Обед																								
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	250	6,45	3,4	23,125	149,5	0,1	8,6	122	17,25				26			1,08						
3	Биточек из говядины (курицы) с гречкой	608	100	15,55	11,50	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75				32,13			1,50						
		54-4г-2020	200	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24	1,87	0,04	22,5				16,6			1,02						
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	648	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2				2			0						
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40				5,70			1,20						
6	Хлеб пшеничный		30	3,07	0,9	14,94	78,62	0,1	0	0	5,4				9,9			1,2						
	Итого обед:		810	31,47	23,02	128,105	812,76	0,61	16,22	145,58	97,5	533,33	92,33	6										
	Итого день:			85,32	40,33	211,865	1388,24	0,76	18,16	150,82	468,19	625,43	525,99	29,49										

Неделя -2; День -3(8); Среда

Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6к-20	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,54	0,15	126	185	49	1,3		
2	Чай с лимоном	54-3ги-2020	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77		
3	Хлеб ржаной		30	2,28	0,27	14,01	97,2	0,048	0	0	0,46	6,4	25,4			
4	Хлеб пшеничный		40	4,09	1,20	19,2	104,82	0,1	0	0	7,2	25,2	9,9	1,6		
5	Бутерброд с маслом	377	40	1,7	15,10	10,26	198,81	0,04		0,07	8,85	28,20	7,13	0,62		
	Итого завтрак:		510	25,39	30,55	96,19	703,49	0,368	1,7	0,6	149,41	253,3	96,03	4,29		
Обед																
1	Рассольник ленинградский	54-3с	250	5,9	5,8	7,25	156,9	0,08	92,8	130	24,08	64	68,64	26,72		
2	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	21	7	17,5	217,4	0,13	11,3	260	32	193	93	2,1		
3	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	50	4,3	2,1	0,09		
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20		
5	Хлеб пшеничный		70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0	0	16,10	58,80	23,10	1,40		
	Итого обед:		750	34,73	13,49	92,4	682,26	0,37	104,12	405	127,58	346,2	192,54	31,51		
	Итого день:			60,12	44,04	188,59	1385,75	0,738	105,82	405,6	276,99	599,2	288,57	35,8		

Неделя -2; День -4(9); Четверг

Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Каша «Дружба»	54-16к	200	5	5,8	24,1	178	0,07	0,53	33,25	115	123	27	0,5			
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	168,9		0,82		124,44		109,65	26,75			
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20			
4	Хлеб пшеничный		30	3,07	0,9	14,94	78,62	0,1	0	0	5,4	58,80	9,9	1,2			
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,55	0,17		0,15	215,99	217	42,91	1,74			
	Итого завтрак:		515	27,61	23,53	137,64	881,26	0,39	1,35	33,4	466,23	424,9	195,16	29,39			
Обед																	
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	6,45	3,4	23,125	149,5	0,1	8,6	122	17,25	68,25	26	1,08			
2	Котлеты	608	100	15,55	11,50	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50			
3	Пюре из гороха с маслом	161	200	4,1	8,48	18,78	193,73	0,1	6,8		62,67		249,89	1,4			
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03			
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70	1,20			
6	Хлеб пшеничный		40	4,09	1,20	19,2	104,82	0,1	0	0	7,2			1,6			
	Итого обед:		820	33,54	24,84	118,545	854,18	0,45	15,55	150,75	146,17	279,21	313,72	6,81			
	Итого день:			61,15	48,37	256,185	1735,44	0,84	16,9	184,15	612,4	704,11	508,88	36,2			

Неделя -2; День -5(10); Пятница

Возрастная категория: 12 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша пшеничная	54-13к-2020	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	134	205	39		2,2	
2	Чай с сахаром	38	200	0,20	0,5	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9		0,8	
3	Хлеб ржаной		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0		5,40	26,10	5,70		1,20	
4	Хлеб пшеничный		50	4,1	0,7	0,65	25,3				16,3				2,1	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13		0,62	
	Итого завтрак:		504	14,99	13,05	85,48	511,99	0,23	0,64	53,27	164,64	266,5	55,73		6,92	
Обед																
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	141,22	47,35		1,26	
2	Гуляш из говядины	437	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	9,78	280	43,5		2,08	
3	Рис отварной	54-6г-2020	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04		35,5	8	96	31		0,7	
4	Компот из сухофруктов	376	200	0,17	0	21,1	82,3	0,157	2,5		150,3		6		3,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8		0,8	
6	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9		0,6	
	Итого обед:		810	24,72	29,84	113,86	796,55	0,417	12,33	50,57	223,88	559,82	141,55		9,24	
	Итого день:			39,71	42,89	199,34	1308,54	0,647	12,97	103,84	388,52	826,32	197,28		16,16	