



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №8
имени И.В. Орехова
Приказ №217 от 31.08.2023
Е.Л. Константинова

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов

по МБОУ СОШ №8 имени И.В. Орехова

п. Новый Янкуль Андроповского муниципального округа

на 2023-2024 учебный год

Сезон: (осень-зима-весна)

Для обучающихся 5-х - 11-х классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
			Бел-ки	жиры	Угл евод ы	Энергет ическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,5	33,85		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02		
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,4	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3		
	Итого	465	16	24,41	73,2	576,42	0,74	0,21	77	0,99	291,68	305,9	131,83	34,71		

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые веществ				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
			Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
102	Суп карто ельный с горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,02	0 02	59,8	104,4	46,525	2,65		
295	Биточки из курицы	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		

143	Овощное рагу																			
349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	0	31,8	6,0	15,4	1,23					
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5						
	Итого	780	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,5	122,4	6,04						

ВТОРНИК

Завтрак

№ ре цепт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)								
			Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергетиче- ская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
210	Омлет натуральный	160	14,84	24,96	15,68	390	0,04	0,18	0,22	1,2	100,8	151,	14,4	1,32						
306	Зелёный горошек отварной консервирован- ный	25	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2						
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	5,5	136,4	0,05	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46						
14	Масло сливочное «Крестьянское » 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02						
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14						
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3						
	Итого	445	25,54	40,06	56,34	737,22	0,194	4,36	78,83	1,7	372,7	362,	45,4	2,44						

82	Борщ со сметаной	250/10	1,82	4,9	15,2	112,2	0,075	12,47	0,025	0,02	73,92	159,03	30,97	1,1
629	Рыба припущенная	100	8,4	4,5	2,2	7,4	0,01	1,0	0,008	1,0	29,95	149,2	43,5	1,2
125	Картофель отварной	180	4,13	5,47	31,6	191,3	0,2	2,4	0	0,2	2,2	98,0	39,0	1,6
350	Кисель из ягод	200	0,34	0	24,26	98,4	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	790	18,69	15,54	94,26	581,9	0,35	16,47	0,033	1,72	136	449,03	130,57	4,8

Неделя: первая

СРЕДА

Завтрак

№ ре-цепт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Бел-ки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
234	Котлета рыбная	100	1,3	7,31	9,53	193	0,2	2,3	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06		
312	Картофельное пюре	180	3,89	5,60	26,03	179,25	0,09	3,77	0,11	0,018	65,9	98,03	27,95	0,88		
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4		
	Итого	510	19,69	3,31	63,16	495,85	0,32	22,08	0,21	40,58	86,51	124,37	46,32	3,1		

Неделя: первая

обед

№ ре-цепт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Бел-ки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)					
							В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

№ ре-цепт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б-л-ки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп рисовый с картофелем	250	2	2,8	20,93	116,3	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	39,9	13,04	0,08
268	Шницель из говядины	100	14,75	17,37	22,25	240,9	0,035	0,6	0,005	0,01	6,87	82,43	10,85	1,28
309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,33	0,81
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	39,36	116,6	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	780	26,31	25,44	132,44	761	0,23	3,25	0,07	0,52	38,84	197,38	50,12	3,81

Четверг

Завтрак

№ ре-цепт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б-л-ки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
208	Лашевник с творогом	200/30	19,2	15,32	13,12	263	0,25	0	0,03	0,01	59,8	104	46,5	2,65
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	15,08	0,12	7,36	0,04	0,02	190,62	140,4	22,5	0,14
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
	Итого	460	25,36	18,92	52,42	477,4	0,4	7,36	0,07	0,33	256,42	257,9	73,26	3,09

Неделя: первая

Обед

№ ре-цепт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б-л-ки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75	0,075	24,7	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,77
893	Плов из курицы	250	29,8	28	48,2	543	0,26	1,01	0,64	0,3	46,8	209,5	2,03	2,03
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25

Хлеб ржаной, пшеничный	4	0,67	21	106	0,05	0	0,5	10,0	43,1	17,3	1,03		
Итого	760	35,4	33,59	120,06	904,8	0,59	26,11	64,25	0,81	153,35	291,9	51,53	4,55

Неделя: первая

ПИТАНИЕ

Завтрак

№ рецпт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)					
			Бел-ки	жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe		
204	Макаронны отварные с сыром	250	10	8,6	39,6	275,8	0,2		0,003	1,04	158	208	44	1,68				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3				
	ИТОГО	480	12,6	9	67,2	399,4	0,23	0	0,03	1,04	170	221,5	48,26	2,38				

ОБЕД

№ рецпт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность(ккал)	ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe		
103	Суп из макаронных изделий	250	2,65	2,8	24,22	132,5	0,1	2,7	0,3	0	19,15	43,12	17,3	1,03				
295	Котлета куриная	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91				
312	Картофельное пюре	180	3,9	5,6	31,23	215,1	0,11	3,77	0,11	0,018	65,8	98,03	27,95	0,88				
350	Кисель из ягод	200	0,34	0	24,26	98,4	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4				
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5				

Итого	28,44	18,67	102,06	771,5	0,36	8,07	1,91	5,14	163,48	286,05	91,46	3,72
-------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ ре цепт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)					
			Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220/10	10,01	13,64	49,61	362	0,9	0,12	0,26	0,6	149,2	214,5	131,5	37,2					
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25					
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0	0,02						
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14					
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3					
	Итого	485	17,7	25,65	102,13	708,42	0,153	0,27	37,06	1,09	333,4	341,9	159,16	38,86					

ОБЕД

№ ре цепт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)					
			Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
88	Пи из свежей капусты	250/10	1,6	4,92	11,5	96,75	0,075	24,7	0,25	0,01	64,75	53,9	27,0	0,77					
893	Тефтели из говядины	100/50	13,79	12,2	20,8	320	0,035	0,02	0,005	0,001	6,87	82,43	10,85	1,28					

303	Рис припущенный	180	3,6	3,75	0,06	170,1	0,24	0,6	0	0	31,8	6,0	18,4	1,38
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	39,36	116,6	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	840	23,15	21,54	92,72	80,5	0,41	25,92	0,3	0,52	113,55	185,13	70,35	4,2

Неделя: вторая
ВТОРНИК

Завтрак

№ рецпт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Бел-ки	жирь	Углево-ды	Энергетическая ценность к(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
295	Биточки из курицы	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,1	0,913
312	Картофельное пюре	180	3,89	5,6	26,03	179,2	0,09	3,77	0,11	0,48	65,9	98,0	73,2	0,885
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,7	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
	Итого	530	27,6	18,8	66,68	613,1	0,33	12,13	1,65	4,96	331,0	354,03	83,8	2,23

Пищевые веществ

ВИТАМИНЫ (Мг)

Минеральные вещества (Мг)

Обед

№ рецпт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Бел-ки	жирь	Углево-ды	Энергетическая ценность к(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
96	Рассольник по-ленинградски	250/10	2,1	5,1	20,5	130	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,8
234	Котлета рыбная	100	13,3	7,31	9,53	193	0,2	2,3	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
143	Овощное рагу	180	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63

	200	1,0	0	22	124,8	0	1,8	1	0	16	0	10	0,2
Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
Итого	790	23,64	21,68	113,13	750,2	0,35	8,15	4,72	5,11	59,48	123,62	63,51	3,19

Неделя: вторник

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ ре цепт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност к(ккал)	ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е
174	Каша рисовая	220/10	8,2	12,5	50,3	346	0,07	1	0,3	0,011	190,2	177,1	35,1	0,6				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60			6					0,4				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3				
	Итого	460	10,8	12,9	77,9	469,6	0,1	1	0,3	0,311	202,2	190,6	39,36	1,3				

Неделя: вторник

СРЕДА

ОБЕД

№ ре на блюда	№ ре цепт	Наименование блюда	Вы- ход	Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност к(ккал)	ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е
	101	Суп картофельный с рисом	250	2	2,8	20,93	116,3	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,82				
	268	Шницель из говядины	100	14,75	17,37	22,25	240,9	0,035	0,6	0,005	0,01	6,87	82,43	10,85	1,28				
	309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,65	8,33	0,81				
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25				

	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,3
	Итого	780	26,15	25,44	132,44	803,4	0,42	3,05	0,07	0,52	70,51	183,0	55,52	4,66

ЧЕТВЕРГ
Неделя вторая

ЗАВТРАК

№ рецпт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
			Бел-ки	жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
210	Омлет натуральный	160	14,84	22,96	15,68	390	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32			
306	Зелёный горошек отварной консервированный	30	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01	6,3	18,8	6,2	0,2				
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02			
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14			
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03		0,3	6	13,5	4,26	0,3				
	Итого	420	25,54	40,67	56,34	793	0,264	5,53	95,03	1,7	226,3	362,2	45,46	2,44			

ОБЕД

82	Борщ со сметаной	250/10	1,82	4,9	15,2	112,2	0,075	12,47	0,025	0,02	73,92	159,0	30,97	1,1
289	Рагу из курицы	250	28,1	17,9	36,8	582	0,24	6,89	0,07	0,015	61	177,1	42,75	2,66
350	Кисель из ягод	200	0,34	0	24,26	98,4	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Неделя: вторник

№ ре цепт	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
			Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
268	Биточки из говядины	100	14,75	17,37	22,25	240,9	0,035	0,6	0,005	0,01	6,87	82,4	10,8	1,28		
309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,6	28,9	181,2	0,06	0	0,045	0	6,315	37,6	8,33	0,81		
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0,00	16,0	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4		
	Итого	590	22,65	22,37	101,12	545,7	0,13	16,61	0,095	0,45	24,44	141, 82	27,8	3,25		
ОБЕД																
102	Суп гороховый	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,15	59,8	104, 45	46,52	2,6		
295	Котлета куриная	100	17,55	9,6	13,5	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102, 1	29,11	0,9		
302	Каша гречневая	180	10,01	7,38	50,3	272	0,045	1,7	0,03	0,03	88,95	69,9	36,2	1,2		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	39,36	116,6	0,01	0,6	0	0	0,133	20,3	10,0	0,4		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	790	36,79	23	148,01	679,9	0,45	8,62	1,56	5,3	227,3	319, 31	128,93	5,7		

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
10 листов (десять)

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №8 им. И.В. Орехова
Константинава Е.Л.

