

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №3 г. Свирск»
Кулик И. Н.



Перспективное (основное)

2-х недельное меню для

возрастной группы детей

с 11 лет и старше

МОУ «СОШ №3 г.Свирск»

Меню горячих завтраков и обедов для детей с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
ДЕНЬ 1																					
Завтрак																					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3			4,35	
54-9н-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	139	63	233	1,85	51	14,6	0	
Пром.	Фрукт (манго/лимон)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	62	
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	150,3	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Хлеб пшеничный	610	22,38	21,14	82,86	610,62	0,49	0,43	128,5	0,42	38,29	989,7	592,1	475,9	117,3	488,2	4,83	52,9	31,32	234,86	
Обед																					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12	
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1	0,08	0,07	130,25	0	10,53	247,5	464,25	34,5	25,25	63	0,95	21,25	0,33	34,75	
54-10н-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	0,19	0,16	11,1	0	14,5	276	92,2	83	44	145	1,57	41	2	68	
54-16н-2020	Терфенги из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	0,04	0,12	2,22	0	0,56	253	295	31	26	185	2,36	36	1,96	71	
54-3нн-2020	Компот из чернослав	200	0,5	0,2	19,5	0	0,02	0,1	0	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	940	38,34	33,71	129,15	969,3	0,63	0,56	224,87	0	41,19	1258,85	2193,75	220,2	168,35	537,9	8,62	101,79	21,16	217,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	1550	60,72	54,85	212,01	1579,92	1,12	0,99	353,37	0,42	80,18	2248,55	2785,85	696,1	285,65	1026,1	13,45	154,69	52,48	452,16	
ДЕНЬ 2																					
Завтрак																					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (огурец)***																				
54-16н-2020	Каша "Дружба"	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	250	6,3	7,3	30,1	211,1	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196	145	34	155	0,66	62	5,11	39	
54-21н-2020	Какао с молоком	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб ржаной	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Хлеб пшеничный	750	17,98	12,44	91,6	547,4	0,44	0,5	67,3	0,09	23,56	896,2	1006,9	363,6	121,3	421,2	6,84	81	20,33	126,16	
Обед																					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком****	100	1	10,2	7,2	123,7	0,05	0,05	122,2	0	6,05	150	205	23	26	37	1,12	17	0,15	36	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	168,25	0	8,45	133,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25	
54-6н-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,5	0,12	0	204	62,1	9,1	31	97	0,65	28	9,65	36	
54-14н-2020	Котлета рыбная лобстерская (минтай)	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,13	295	0,02	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	
54-5 снз-2020	Супе молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,4	26,2	22	2,6	17,4	0,04	4,2	0,45	4,4	
54-13н-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	880	34,04	29,61	139,5	966,55	0,51	0,52	1814,71	0,6	55,84	1232,47	1108,02	203,4	169,7	507,55	7,02	194,94	40,91	629,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	1730	52,02	42,05	231,06	1513,97	0,92	1,02	1882,01	0,69	119,4	2128,67	2714,92	567	291	928,75	13,86	275,94	61,24	755,36	
**** - в период с 1 марта замедляется на 54-21з-2020 "Кургуз сахарна"																					
ДЕНЬ 3																					
Завтрак																					
54-6н-2020	Каша вязкая молочная пшеница																				
Пром.	Фрукт (груша)***	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	
54-4нн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15	
Пром.	Хлеб ржаной	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,03	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Хлеб пшеничный	630	16,28	12,64	96,36	562,52	0,43	0,4	51,5	0,13	8,29	767	646,1	245,9	105,4	337	7,39	59,6	16,41	82,56	
Обед																					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (пюре)***	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2	
54-7с-2020	Суп картофельный с макарошками издезиними	250	6,45	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	122	0	8,6	116,25	513,5	17,25	26	68,25	1,08	21	0,29	41	
54-5н-2020	Каша перловая рассычатая	200	5,9	7	40,6	289,5	0,06	0,06	27	0	0,13	0	153	97,6	26	23	190	1,07	20	22,2	43
54-31н-2020	Оладьи из печени по-норвежски	120	21	13,8	18,9	281,1	0,26	1,77	504,4	0,62	12,9	242	290	28	24	322	6,53	30	40,3	244	
54-2нн-2020	Компот из курати	200	1	0,1	15,7	65,2	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	283	28	18	25	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	50	1,13	0	12,36	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15	
Пром.	Хлеб пшеничный	940	38,34	33,71	129,15	969,3	0,63	0,56	224,87	0	41,19	1258,85	2193,75	220,2	168,35	537,9	8,62	101,79	21,16	217,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	1550	60,72	54,85	212,01	1579,92	1,12	0,99	353,37	0,42	80,18	2248,55	2785,85	696,1	285,65	1026,1	13,45	154,69	52,48	452,16	
ДЕНЬ 4																					
Завтрак																					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (огурец)***																				
54-16н-2020	Каша "Дружба"	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	250	6,3	7,3	30,1	211,1	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196	145	34	155	0,66	62	5,11	39	
54-21н-2020	Какао с молоком	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб ржаной	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26	
Пром.	Хлеб пшеничный	750	17,98	12,44	91,6	547,4	0,44	0,5	67,3	0,09	23,56	896,2	1006,9	363,6	121,3	421,2	6,84	81	20,33	126,16	
Обед																					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком****	100	1	10,2	7,2	123,7	0,05	0,05	122,2	0	6,05	150	205	23	26	37	1,12	17	0,15	36	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	168,25	0	8,45	133,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25	
54-6н-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,5	0,12	0	204	62,1	9,1	31	97	0,65	28	9,65	36	
54-14н-2020	Котлета рыбная лобстерская (минтай)	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,13	295	0,02	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	
54-5 снз-2020	Супе молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,4	26,2	22	2,6	17,4	0,04	4,2	0,45	4,4	
54-13н-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной																				

		День 7																		
Завтрак																				
54-6в-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35
Пром.	Фрукт (мацдарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
54-21н-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	149	34	130	1,09	12	2,29	38
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26
Итого за завтрак		580	19,48	14,84	92,26	578,72	0,49	0,48	68,9	0,13	39,44	788	707,3	380,4	122,5	414	4,36	65,9	17,77	245,66
Обед																				
54-8в-200	Салат из белокочанной капусты с морковью****	100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	0,03	203	0	38,5	142	272	45	17	32	0,6	16	0,27	14
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
54-12в-2020	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	0,1	0,1	184	0	2,95	364	479	24	135	292	2,53	50	34,4	212
54-2н-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	30	1,13	0	12,36	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15
Итого за обед		910	50,74	28,81	131,65	985,2	0,5	0,4	587	0	49	1283,23	1614,25	168,55	233,65	524,15	7,13	88,99	52,17	291,8
Итого за день		1490	70,22	43,65	223,91	1563,92	0,99	0,88	655,9	0,13	88,44	2071,23	2322,55	506,95	356,35	938,15	11,49	154,89	69,94	537,66
День 8																				
Завтрак																				
54-6в-2020	Омлет с сыром	200	25,3	33,8	4	421,3	0,09	0,61	295	3,13	0,49	586	255	479	34	444	2,97	52	37,9	78
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	108	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-3н-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26
Итого за завтрак		600	31,88	35,14	57,06	670,92	0,34	0,77	301,38	3,13	13,67	1005,5	735,1	538,5	77,9	546,7	8,23	56	50,55	110,86
Обед																				
54-2в-2020	Омлет в нарезе (горячий)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-10с-2020	Суп крестьянский с курицей (крупа перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,05	0,05	129	0	8,03	120,75	250,25	34,5	18,25	65,5	0,69	19	3,55	20,85
54-10с-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	0,19	0,16	11,1	0	14,5	226	92,2	83	44	145	1,57	41	2	68
54-5н-2020	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	188,53	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210,67	229,33	29,33	64	144	1,37	17,33	18,4	102,67
54-1н-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	30	1,13	0	12,36	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15
Итого за обед		920	40,64	20,18	131,52	866,43	0,61	0,48	167,39	0	29,48	1090,87	1645,85	255,93	175,85	494,9	6,61	83,37	40,69	222,27
Итого за день		1520	72,52	55,32	188,58	1537,35	0,95	1,25	468,77	3,13	43,35	2096,37	2380,95	794,43	253,75	1041,6	14,84	137,37	91,24	343,13
День 9																				
Завтрак																				
54-3в-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	0,07	0,07	44,9	0,25	0,05	321	76,7	168	15	133	1,03	28	2,59	13
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
54-23н-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,78	0,44	24,56	117,22	0,08	0,03	0	0	0,1	189	66,5	11,5	16,5	43,5	1	1,6	3	7,26
Итого за завтрак		630	20,68	13,34	59,46	599,62	0,34	0,38	61,2	0,25	8,29	768	609,5	340,9	92,5	345	7,4	40,1	16,77	70,56
Обед																				
54-27в-2020	Морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,1	18,8	0,015	0,02	396,6	0,02	0,66	5,4	54,6	8,1	10,8	15,9	0,21	1,65	0,05	18
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	168,25	0	8,45	133,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25
54-11с-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,7	0,12	13,6	216	83,3	53	38	113	1,37	38	1,04	57
54-20в-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,75	11,25	12,63	215,38	0,13	0,11	21,5	0,15	0,8	463,75	235	32,5	22,5	150	0,84	86,25	29,38	301,25
54-3св-2020	Суп красный сезонный	200	0,7	0,5	1,8	14,1	0,004	0	25,6	0,01	0,54	2,4	28,4	1,84	2,4	4,8	0,1	0,36	0,01	1,8
54-7н-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	13,33	68,27	0,17	0,13	0	0	0,16	264	66,4	29,2	16	30	1,13	0	12,36	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,37	0,58	34,42	164,03	0,11	0,04	0	0	0,14	264,6	93,1	16,1	23,1	60,9	1,4	2,24	4,2	10,15
Итого за обед		910	35,39	27,06	111,73	839,83	0,639	0,51	646,71	0,3	48,35	1357,25	1728,55	192,34	144,9	456,45	6,5	150,3	47,83	441,95
Итого за день		1540	56,07	40,4	211,19	1439,45	0,979	0,89	707,91	0,55	56,64	2125,25	2338,05	533,24	237,4	801,45	13,9	190,4	64,6	512,51

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021 г.
 Овощи свежее в нарезке ** - допускается использование иных овощей.
 Фрукт *** - допускается выдана иных фруктов.

Информация о пищевой ценности, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1556,1	2720	57,2
Количество белков, (г)	69,8	90	77,6
Количество жиров, (г)	45,5	92	49,4
Количество углеводов, (г)	217,3	383	56,7
Витамин С, мг	86,3	70	123,3
Витамин В1, мг	1,0	1,4	72,9
Витамин В2, мг	1,3	1,6	84,1
Витамин А, мкг рэ	1481,4	900	164,6
Кальций, мг	559,0	1200	46,6
Фосфор, мг	983,9	1200	82,0
Магний, мг	291,0	300	97,0
Железо, мг	14,9	18	82,9
Калий, мг	2248,1	1200	187,3
Иод, мкг	152,6	100	152,6
Селен, мкг	82,6	50	165,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341382

Владелец Кулик Ирина Николаевна

Действителен с 30.08.2022 по 30.08.2023