

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Токарёвской СОШ № 2



Рогачева М.Ю

**Примерное  
двенадцатидневное меню  
для организации питания школьников  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
Токарёвской средней общеобразовательной школе № 2  
(возрастная группа 12-17 лет)  
на 2023-2024 учебный год**

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день Понедельник</b>														
156	100	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	1,65	7,09	4,91	90,05	0,03	25,76	0	0,7	46,56	33,6	18,88	0,59
118	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	4,35	0,68	18,15	96,00	0,075	9	0	0	22,375	0	0	0,775
90	100	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	13	8	2	119	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
112	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,55	7,23	55,95	323,07	0,24	0	0,036	3,47	17,26	129	36,5	5,6
	30	Хлеб ржаной	3,40	0,36	22,10	106,00	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	20	Хлеб пшеничный	1,65	0,72	8,35	43,50	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
	100	Фрукт свежий	0,4	0,3	6,2	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
		<b>Итого:</b>	<b>47,66</b>	<b>27,78</b>	<b>133,63</b>	<b>963,46</b>	<b>0,461</b>	<b>45,36</b>	<b>0,058</b>	<b>5,43</b>	<b>172,31</b>	<b>310,64</b>	<b>107,58</b>	<b>14,27</b>
<b>2 день Вторник</b>														
142	100	Салат из огурцов, помидоров с зеленым луком и растительным маслом	0,78	5,70	3,04	66,63	0,06	0,42	0	0	12	12,6	37,2	0,42
143	250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	3,85	7,18	6,78	107,08	0,025	7,95	0,03	2,97	34,2	136,1	27,95	0,95
204	200	Плов с курицей	14,80	16,60	36,80	348,00	0,2	1,9	0,02	7,17	38,78	240,2	99	3,32
38	60	Выпечка	3,72	6,05	21,25	154,32	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
2	200	Какао напиток на молоке	6,20	6,40	22,36	171,84	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
		<b>Итого:</b>	<b>31</b>	<b>42,65</b>	<b>98,58</b>	<b>891,37</b>	<b>0,395</b>	<b>11,39</b>	<b>0,05</b>	<b>10,34</b>	<b>140,06</b>	<b>487,3</b>	<b>192,35</b>	<b>8,21</b>
<b>3 день Среда</b>														
77	100	Кабачковая икра (консервы овощные закусочные)	1,52	7,12	6,96	98,00	0,06	0,42	0	0	12	12,6	37,2	0,42
51	250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	4,23	2,38	15,30	99,48	0,075	6,7	0	0	15,775	0	0	0,85
6	100	Котлета мясная рубленая запеченая	9,15	9,94	6,50	151,98	0,1226	2,42	0,01	3,9	37,44	189,5	31,59	1,43
150	180	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	0	0,036	1,32	12,42	72,06	29,52	0,98
8	200	Сок фруктовый	1,00	0,00	23,46	94,25	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
		<b>Итого:</b>	<b>37,57</b>	<b>27,48</b>	<b>89,82</b>	<b>733,36</b>	<b>0,251</b>	<b>13,54</b>	<b>0,068</b>	<b>5,8</b>	<b>118,44</b>	<b>386,96</b>	<b>130,51</b>	<b>9,24</b>
<b>4 день Четверг</b>														
	100	Огурцы свежие в нарезке	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
221	250	Суп картофельный с горохом	8	4,425	31,825	130,4	0,15	4,325	0	0	30,45	0	0	2,15
53	180	Картофельное пюре	4,08	7,04	26	188	0,14	6,9	0,09	2,02	45,5	116,1	41,4	1,4
7	100	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	4,176	4,752	8,52	100,38	0,062	7,1953	0	0	13,25	0	0	0,59
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
	40/20	Бутерброд с сыром	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	0	0	153,1	0	0	1,04



102	100	Салат из свежих овощей с растительным маслом	0,82	2,75	4,68	47,82	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
221	250	Суп картофельный с горохом	7,15	0,60	20,15	114,60	0,15	4,325	0	0	30,45	0	0	2,15
97	100	Голубцы ленивые с отварным мясом	13,87	7,85	6,53	150,00	0,07	0,03	0,1	12,7	18,23	334,9	48,2	1,49
44	180	Картофельное пюре	3,25	4,68	11,67	101,82	0,14	6,9	0,09	2,02	45,5	116,1	41,4	1,4
52	200	Кисель	1,00	0,00	23,46	94,25	0	0,1	0	0,08	0,1612	8,24	4,4	0,042
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
34	60	Выпечка	3,72	6,05	21,25	154,32	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
		<b>Итого:</b>	<b>31,46</b>	<b>22,65</b>	<b>96,09</b>	<b>706,31</b>	<b>0,49</b>	<b>25,095</b>	<b>0,19</b>	<b>15,29</b>	<b>152,96</b>	<b>554,99</b>	<b>130,47</b>	<b>8,782</b>
		<b>10 день Четверг</b>												
156	100	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	0,85	3,05	5,19	51,54	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
66	250	Суп с макаронными изделиями	2,82	4,32	13,17	103,32	0,02	0,6	0,02	0,37	12,625	30,7	28,47	0,45
42	100	Куры тушеные	16,88	10,88	12,56	165,00	0,04	1,4	0,04	6,14	33	156	19	1,6
112	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,55	7,23	55,95	323,07	0,24	0	0,036	3,47	17,26	129	36,5	5,6
	30	Хлеб ржаной	3,40	0,36	22,10	106,00	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	20	Хлеб пшеничный	1,65	0,72	8,35	43,50	0,03	0	0	0,3	25	16	6,6	0,3
	50	Кондитерское изделие	14,50	2,80	2,80	77,70	0,016	0	0,022	0,38	5,8	18	4	0,42
8	200	Сок фруктовый	1,00	0,00	23,46	94,25	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
		<b>Итого:</b>	<b>49,65</b>	<b>29,36</b>	<b>143,58</b>	<b>964,38</b>	<b>0,376</b>	<b>27,9</b>	<b>0,09</b>	<b>3,69</b>	<b>175,66</b>	<b>445,45</b>	<b>131,04</b>	<b>11,07</b>
		<b>11 день Пятница</b>												
2	100	Горошек консервированный (консервы овощные закр	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
143	250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	3,85	7,18	6,78	107,08	0,025	7,95	0,03	2,97	34,2	136,1	27,95	0,95
6	100	Котлета мясная рубленая запеченая	9,15	9,94	6,50	151,98	0,1226	2,42	0,01	3,9	37,44	189,5	31,59	1,43
150	180	Макаронные изделия отварные	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	0	0,036	1,32	12,42	72,06	29,52	0,98
	30	Хлеб ржаной	3,40	0,36	22,10	106,00	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
	100	Фрукт свежий	0,4	0,3	6,2	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
14	200	Чай сладкий	0,00	1,06	13,00	61,54	0	0,1	0	0,08	0,26	8,24	4,4	0,02
		<b>Итого:</b>	<b>18,47</b>	<b>16,18</b>	<b>74,25</b>	<b>733,05</b>	<b>0,11</b>	<b>12,52</b>	<b>0,046</b>	<b>5,8</b>	<b>87,12</b>	<b>375,6</b>	<b>102,71</b>	<b>6,97</b>
		<b>12 день Суббота</b>												
	100	Кукуруза консервированная (консервы овощные закр	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7	0	0,29	10,1	0,95	8,27	0,36
68	250	Суп лапша	2,82	4,32	13,17	103,32	0,02	0,6	0,02	0,37	12,625	30,7	28,47	0,45
204	200	Плов с курицей	14,80	16,60	36,80	348,00	0,2	1,9	0,02	7,17	38,78	240,2	99	3,32
38	60	Выпечка	3,72	6,05	21,25	154,32	0,1	0,04	0	0	27,68	0	0	1
8	200	Сок фруктовый	0,82	0,16	26,2	110	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	30	Хлеб ржаной	1,65	0,72	8,35	43,5	0,108	0	0	0,2	21	94,8	28,2	2,34
		<b>Итого:</b>	<b>25,31</b>	<b>27,85</b>	<b>105,77</b>	<b>759,14</b>	<b>0,34</b>	<b>6,54</b>	<b>0,04</b>	<b>7,74</b>	<b>114,09</b>	<b>365,7</b>	<b>155,67</b>	<b>9,91</b>