



Утверждаю
Директор школы: *Е. И. Голубева*
Приказ № 78-д от 30.08.2023 г

Примерное меню
на две учебные недели
приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов
МКОУ Батищевская основная общеобразовательная школа
на 2023 – 2024 учебный год
(для учащихся 12-18 лет)

С. Шаховский

Завтрак. Первый день.

Дети 12 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная манная	200- 250	3,75	0,5	40,0	76,5	0,075	0	0	2,75	30	45	12,5	0,5
638	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	35,8	142	0,006	0,4	0,2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,0320	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	ИТОГО		5,47	0,86	85,74	260,5	0,113	0,4	0,2	2,75	47,2	232,1	28,8	1,2

**Первый день. Обед.
Дети 12 лет и старше**

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250-300	2,4/4,8	5,1 1,9	12	165	0,09	24	1,5	0,3	67,5	7.8	34,5	1,2
340	Омлет с молоком	200-250	15,0	25,05	2,85	298,5	0,04	1	25	0	120,6	91,9	14,1	0,1
	Биточки	100-120	24,9	1,8	0.0	117	0,2	0,4	0.07	05	27,6	119.2	16.1	1,5
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0,0	0.0	15,0	58	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.18	9.04	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14,43	112,5	0.072	0	0	0	10,3	375.9	14,0	0.9
	Итого		51.21	34,09	53,32	793	0,434	25.58	26,57	0,8	240.4	777	132,3	7.2

Второй день. Завтрак.

Дети 12 лет и старше

№ Ре- цеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша овсяная на молоке	200/250	6,0	12,5	26,75	245	0,175	0	0	2,75	44,5	175	72,5	2
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	ИТОГО		7,72	12,68	51,69	345	0,207	0,18	0	2,75	58,9	357,2	126,1	5,5

Третий день. Завтрак.

Дети 12 лет и старше

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	80	8,07	6,21	32,15	220	0,06	0	208	0,5	44	153,6	9.6	2
638	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0	35.8	142	0.006	0.4	0,2	0	12.6	19,7	9.7	0.
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167.4	6.6	0,4
	ИТОГО		9,79	6,39	77,89	404	0,098	0,4	208,2	0,5	61,2	340,7	25,9	2.4

Третий день. Обед.
Дети 12 лет и старше

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139	Гороховый суп с Мясом птицы	250-300	11	7,5	22,5	205	0,18	8,4	0,9	2.4	7.8	103,5	36	2,7
	Плов из мяса птицы	180-200	5,25	11.25	36,5	272,5	0,04	0	65	0,3	5,2	76,9	25	0,5
														1.
50	Салат из свеклы с сыром	100	5.4	14,2	7,2	178	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель (смородина черная)	200/15	0.4	0.0	33	138								
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167.4	6.6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112,5	0.072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0.9
	Итого		37,16	57,48	95,17	1214	0,324	8,4	65,9	2,7	27,9	723,7	81,6	4,5

Четвертый день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Вермишель молочный	200-250	7,0	7,9	24,7	141	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
692	Кофейный напиток с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Итого		8,72	8,08	49,94	241	0,505	0,4	30,1	30,45	184,2	747,4	273,3	5,5

Четвертый день. Обед.
Дети 12 лет и старше

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
149	Суп рисовый с мясом птицы	250	1,8	5,2	16,5	122	0,15	6,6	0.6	2,4	45,3	157,5	39,3	3,6
516	Макаронны отварные	180-230	8,5	15,25	56,25	407,5	0,13	0	65	1	13,7	59,9	22.5	1,3
377	Рыба тушеная	180	22,32	1,44	0	100,8	0,054	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	0.98	3.57	6.23	61.6	0.03	45.4	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0,7
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0.413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,22	12.42	52	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,32	0.6	19,24	150	0,072	0	0	0	10.3	375.9	14,0	0.9
	Итого		27,11	30,51	144,61	10825	0,909	10,02	67,52	5,34	231,07	1661,5	444,44	12,058

Пятый день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша пшенная На молоке	200-250	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
684	Чай с сахаром витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		9,225	4,78	78,195	392,50	0,232	0,18	0	4	69,4	429,7	113,6	7,75

Пятый день. Обед.
Дети 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Суп-лапша с мясом птицы	250-300	2,8	5,8	13,9	120	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	12,95	0,7
520	Картофельное пюре	180-230	1,8	9,0	29,2	218	0,2	22	0,05	3,75	97,25	149,5	42,5	1,5
	Котлета	150	12,9	10,5	9,9	183,15	0,041	43,01	62,6	0,194	37,9	66,1	29,17	0,832
49	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,05	2,8	7,7	60,2	0,058	3,42	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,698
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,0720	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		36,99	24,4	102,4	823,1	0,072	72,35	0,44	7,43	279,35	1466,7	352,45	10,3

Шестой день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
508	Каша гречневая молочная	200-250	7,5	2,0	50,5	255	0,25	0	0,605	4,25	21	204,8	140,25	4,75
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.2	0.0	35.8	142	0.006	0.4	0.2	0	12,6	19,7	9.7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Итого		9,22	2,18	96,24	439	0,288	0,4	0.805	4,25	38,2	391,9	156,55	5.45

Седьмой день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Пшениная каша на молоке	200-250	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
692	Кофейный напиток с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	152	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		2,37	4,68	67,54	435,5	0,645	0	0	4,98	117,6	994,9	310,6	9,25

**Седьмой день. Обед.
Дети 12 лет и старше**

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			130	Рассольник с мясом птицы	250-300	2,1	4,5	13,6	104	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7
516	Макароны	180-230	6,8	12,2	45,6	326	0,13	0	65	1	13,7	59,9	22,5	1,3
377	Рыба отварная	180	22,32	1,44	0	100,8	0,054	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
15	Винегрет	100	0,9	7,1	3,2	82	0,032	13,61	69,3	0,694	19,9	32,4	17,81	0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,413	0	0	0,98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2,49	0,45	14,43	112,5	0,072	0	0	0	10,3	375,9	14,0	0,9
	Итого		32,91	29,17	114,71	701,29	0,883	32,51	134,91	4,454	226,2	1581,4	426,41	9,26

Восьмой день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Молочная манная каша	200-250	3,75	0,5	40.0	76,5	0,075	0	0	2,75	30	45	12,5	0,5
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,2	0.0	35.8	142	0.006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		5,47	0,68	85,74	260,5	0,113	0,4	0,2	2,75	47,2	232,1	28,8	1,2

**Восьмой день. Обед.
Дети с 12 лет и старше**

№ ре- епт уры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			133	Картофельный суп с мясом птицы	250-300	2,8 4,8	3.0 1,9	20,5 0,2	121	0,105	14,01	128,7	0,741	50,97
511	Каша рисовая	180-230	3.	4.0	31,6	218,0	0,4	0	65	0,3	5,2	76,9	25	0,5
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4.0	132	0,8	1	72	4.9	19.9	174	19.4	1.7
71	Салат из огурцов	60-100	0.98	7.07	4.76	86,8	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144/9	11	2,6
692	Кофейный напиток с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0,0413	0	0	0.98	58	580	244	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4.6	167,4	6.6	0,4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0,072	0	0	0	10.3	375,9	14,0	0.9
	Итого		26,56	34,53	94,94	839,83	0,940	27,21	194,6	8,321	210,17	1673,3	392,87	12,318

Девятый день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Вермишель молочная	200_250	7,0	7.9	24,7	141	0,06	0,4	30,1	0,35	121,6	0	22,7	0,5
684	Чай с сахаром и витамином С	200/15	0.2	0.0	15.0	58	0	0,18	0	0	9,8	14,8	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		8,72	8,08	49,64	241	0,092	0,58	30,1	0,35	136	182,2	76,3	4

Десятый день. Завтрак
Дети 12 лет и старше

№ Рецепту- ры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	80	8,7	6,21	32,15	220	0,06	0	208	0,5	44	153,6	9,6	2
638	Компот с витамином С	200	0.2	0.0	3.8	142	0,006	0,4	0.2	0	12,6	19,7	9,7	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0,4
	Итого		10,42	6,39	45,89	404	0,098	0,4		0,5	61,2	340,7	25,9	2,7

**Десятый день. Обед.
Дети 12 лет и старше**

№ ре- цепт уры	Наименование блюда	Мас- са г	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
147	Суп-лапша с мясом птицы	250-300	2,8	5,8	13,9	120	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	129,5	0,7
534	Тушеная капуста	180-230	4,0	13,4	16,8	204	0,075	94,78	3,75	0,5	116,25	86,75	48,75	1,5
	Мясо птицы	80-120	19,2	7.6	0.8	152	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Салат из моркови	100	0,9	7.1	3.2	82	0.032	13.61	69.3	0.694	19.9	32,4	17.81	0
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0,032	0	0	0	4,6	167,4	6,6	0.4
	Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10,3	375.9	14,0	0.9
	Итого		35,81	39,09	91,57	902,5	0,694	112.94	73,35	2,874	230.75	1285, 85	460,66	8,1