

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №11  
имени Ю.В. Андропова с. Солуно-Дмитриевское

*Т.Н. Токарева*

Т.Н.Токарева



2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов  
по МБОУ СОШ №11 им. Ю.В. Андропова с. Солуно-Дмитриевское  
Андроповского муниципального района  
на 2023 - 2024 учебный год  
сезон осень- зима - весна  
для обучающихся 5-х – 11 классов**

Неделя: первая

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Завтрак

Пищевые вещества								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом слив. и сахаром	200/10/10	6,1	11,3	33,5	260	0,18	1,06	0,066	0,3	209	247	58,12	3,45	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4	
	Итого	645	12,6	25,2	80,9	604,7	0,28	21,06	0266	1,2	379,4	372,1	69,43	9,25	

## обед

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,05	5,32	23,8	119,43	0,11	3,26	0,34	0,02	24,86	55,17	22,12	1,28	
268	Биточки из говядины с соусом томатным	80/50	7,38	9,68	11,12	160,6	0,1	0,63	0	4,62	65,62	115,83	8,41	1,05	
309	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	28,65	179,4	0,06	0	0,05	0	6,32	37,65	8,33	0,81	
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	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	
	Яблоко	150													
	Итого	930	22,23	20,47	123,93	724,43	0,33	4,49	1	5,14	128,8	251,45	55,96	4,04	

**ВТОРНИК**
**Завтрак**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
588	Омлет натуральный	110	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	0,22	3,4	100,82	151,5	14,4	1,32	
131	Зеленый горошек	53	0,48	2,4	2,6	33,0	0,08	3,8	0,01	0,0	8,4	25	8,2	0,2	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,0	135,84	0,0	0,0	150,8	0,5	183,9 3	4,68	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Банан	200													
	Итого	613	16,710	15,610	74,750	509,730	0,170	159,82	0,23	3,9	299,92	221,5 00	213,7 30	11,1	

**Обед**

Обед														
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	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
887	Рагу из курицы	50/125	14,1	17,9	18,4	291	0,12	6,89	0,04	1,0	30,6	177,1	42,75	2,66
	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	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
	Яблоко													
	Итого	825	21,95	22,17	122,58	782,5	0,28	30,19	0,95	1,5	113,75	285,02	77,25	8,99

## СРЕДА

## Завтрак

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
291	Плов из птицы	50/100	14,9	19	24,1	327	0,08	1,2	0,0		13,55	68,37	27,33	3,84	
75	Икра свекольная	100	2,76	8,16	18,48	158,4	183,6	8,4	110,4	0	48,2	44,4	18	0,4	
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	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	
	Яблоко	150													
	Итого	650	19,3	19,67	84,46	592	0,14	1,8	0,61	0,5	45,55	111,1 7	44,43	4,74	

## обед

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
82	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250\10	1,83	4,9	15,2	112,3	0,06	2,69	0,4	0,02	51,8	44,37	21,16	0,62	
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80/50	11,83	11,83	17,29	222,1	0,69	0,03			101,08			1,73	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,7 6	0,24	0,0	0,0	0,3	30	596	400	13,4	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Банан	200													
	Итого	990	22,74	22,87	95	679,16	1,06	7,72	0,4	0,82	204,38	683,8 7	435,2 7	16,55	

**Четверг**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
208	Котлета из говядины, соус томатный	80/50	12,7	7,8	36,6	267	0,13	3,23			23,19	51,8	20,8	1,24
312	Макароны отварные с маслом	150	7,14	6,46	38,1	239,2	0,0	8,42	11,1	1,08	50,2	0,0	0,0	0,0
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,0	0	0,04	0,0	183,93	135,84	4,68	0,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
	Итого	680	21,26	12,47	103,9	617,8	0,18	23,23	0,04	0,5	249,12	232,14	32,68	6,64

**Обед**

101	Суп картофельный с рисом	250	1,75	2,24	16,43	92,97	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,82
229	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным	80/50	14,6	7,7	7,7	158,4	0,11	5,88	0,04	1,0	30,4	135,66	25	0,78
312	Каша пшеничная вязкая	150	4,19	4,72	26,16	164,21	0,24	0	0	0,2	60	646	344	3,6
	Сок фруктовый (яблочный, виноградный,)	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	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
	Яблоко	150												
	Итого	930	24	15,71	31,6	570,87	0,36	16,06	0,15	1,71	122,5	859,66	396,95	6

**ПЯТНИЦА**

**Завтрак**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Угле воды	Энергетичес кая ценность(кка л)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
234	Рыба тушеная с овощами	100/50	12,6	11,7	9,5	193	0,235	13,58	0,12		14,98	73,6	15,55	1,7	
303	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,7 5	145,5	0,11	3,13	0,09	0,2	55,08	82,0 5	23,34	0,74	
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60	0,00	16	0	0,0	0,1	0	0,01	0	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Банан	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4	
	Итого	757	20,25	17,47	68,95	512,5	0,415	37,71	0,21	0,7	91,66	199, 15	53	3,24	

**ОБЕД**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ ре цепт уры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Угл ево ды	Энерг.ценн ость(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты, с картофелем со смет.	250\10	2,12	6,3	15,2 7	128,48	0,13	3,5 8	0,53	0,01	27,42	3,57	24,63	1,53	
268	Биточки из говядины с соусом томатным	80/50	12,5	11,8	17,8	227,2	0,17	0,6 8	0,03	0,6	100,3 2	153,7 8	13,17	1,72	
171	Каша пшенная вязкая	150	4,19	4,72	26,1 6	164,21	0,24	0	0	0	60	646	344	3,6	
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60	0,00	16	0	0,0	0,1	0	0,01	0	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Сырок глазированный	100													
	Итого	897	23,31	23,49	96,9 3	693,89	0,61	25, 26	0,56	1,11	209,3 4	846,8 5	395,9 1	7,65	

Неделя: вторая

**ПОНЕДЕЛЬНИК****Завтрак**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углево-ды	Энерге-тическа-я ценнос-ть(ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/10	9,2	12,4	55,4	370	0,7	0,1	0,2	1,0	135,68	195	119,57	33,85	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
	Йогурт	100													
	Итого	585	17,7	27,3	111,1	759,5	0,75	20,1	0,4	1,7	310,68	316,5	132,28	38,95	

**ОБЕД**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жир-ы	Углево-ды	Энерге-тич.цен-ность(к-кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
101	Суп картофельный с рисом	250	1,75	2,24	16,43	92,97	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,82	
268	Котлета из говядины с соусом томатным	80/50	12,5	11,8	17,8	227,2	0,17	0,68	0,03	0,6	100,32	153,78	13,17	1,72	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,0	0,0	0,3	30	596	400	13,4	
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	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	
	Яблоко сезонное	150													
	Итого	930	23,23	20,18	119,4	755,93	0,54	3,33	0,66	1,41	177,84	827,08	444,11	16,84	

**ВТОРНИК**

**Завтрак**

	204	Макаронны отварные с сыром	250	16,4	20,6	50	452	0,13	0,32	0,46		121,68	48,42	19,44	1,16
	382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,0	0	0,04	0,0	183,93	135,84	4,68	0,5
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Яблоко	200												
		Итого	700	24,16	24,47	97,7	708,8	0,18	0,32	0,5	0,5	315,61	206,76	31,22	2,16

**Пищевые веществ**

**ВИТАМИНЫ (Mr)**

**Минеральные вещества (Mr)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------------	-------------------	-----------------	-------	------	----------	-------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

**Обед**

	82	Борщ с капустой и картофелем со смет.	250\10	1,83	4,9	15,2	112,3	0,06	2,69	0,4	0,02	51,8	44,37	21,16	0,62
	279	Тефтели из говядины с соусом	90/50	9,26	15,25	13,79	229	3,03	0,03	0,02	0	77,52	171,76	30,06	0,8
	171	Каша пшеничная вязкая	150	4,19	4,72	26,16	164,21	0,24	0	0	0	60	646	344	3,6
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Банан	200												
		Итого	1150	19,78	25,54	92,85	679,51	0,26	8,09	0,42	0,52	210,82	905,63	409,33	5,82



## СРЕДА

## ЗАВТРАК

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ ре цепт уры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергетическа я ценность(ккал )	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
294	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	80/50	11,8	11,8	17,2	222	0,6	0,03			101			1,7	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,0	0,0	0,3	30	596	400	13,4	
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15	60	0,0	16	0,0	0,0	0,1	0	0,01	0	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Сырок	100													
	Итого	737	20,88	17,94	79,71	566,76	0,91	21,03	0	0,8	152,6	639,5	414,11	15,9	

## ОБЕД

								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
Це- на блюда	№ ре цепт уры	Наименование блюд	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углево- ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,05	5,32	23,8	119,43	0,11	3,26	0,34	0,02	24,86	55,17	22,12	1,28
	291	Плов из птицы	80/160	23,2	27,36	38,56	523	0,26	1,01	64		46,8	209,5	2,03	0,24
	377	Компот	200	0,1	0,0	15	60	0,0	16	0,0	0,0	0,1	0	0,01	0
		Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
		Яблоко	150												
		Итого	890	32,75	33,35	100,06	816,43	0,44	25,27	64,34	0,52	93,26	308,17	38,26	2,32

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел-ки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	26,7	7,87	67,2	447	0,27	6,12	0,1	2,3	565,2	423,9	65,94	0,27	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,0	135,84	0,0	0,0	150,8	0,5	183,93	4,68	
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Итого	370	34,28	11,22	116,54	704,8	0,32	141,96	0,1	2,8	726	446,9	256,97	5,45	

**ОБЕД**

88	Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	250\10	2,12	6,3	15,27	128,48	0,13	3,58	0,53	0,01	27,42	3,57	24,63	1,53
268	Биточки из говядины с соусом	80/50	12,5	11,8	17,8	227,2	0,17	0,68	0,03	0,6	100,32	153,78	13,17	1,72
309	Макаронные изделия отварные	200	7,14	6,46	38,1	239,2	0,08	0	0,06	0	8,42	50,2	11,1	1,08
349	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	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	26,56	25,23	133,23	867,88	0,46	9,86	1,23	1,11	179,66	271,35	73	5,53

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Пищевые веществ								ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
№ ре цептур ы	Наименование блюд	Масса порции(г)	Бел- ки	жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
268	Шницель из говядины с соусом томатным	80/50	12,5	11,8	17,8	227,2	0,17	0,68	0,03	0,6	100,32	153,78	13,17	1,72	
171	Каша пшеничная вязкая	150	4,19	4,72	26,16	164,21	0,24	0	0	0,2	60	646	344	3,6	
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	22	20,3	10	0,4	
	Хлеб ржаной. пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Яблоко	150													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>19,09</b>	<b>16,82</b>	<b>96,02</b>	<b>611,61</b>	<b>0,43</b>	<b>1,28</b>	<b>0,64</b>	<b>1,5</b>	<b>187,72</b>	<b>846,18</b>	<b>372,87</b>	<b>6,92</b>	

**ОБЕД**

101	Суп картофельный с перловкой	250	1,75	2,24	16,43	92,97	0,07	2,05	0,02	0,01	15,52	34,5	13,84	0,82
234	Котлеты рыбные из минтая	80/5	12,6	11,7	9,5	193	0,3	13,58	0,12		14,98	73,6	15,55	1,7
312	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	145,5	0,11	3,13	0,09	0,2	55,08	82,05	23,34	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Банан	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>22</b>	<b>19,71</b>	<b>85,38</b>	<b>605,47</b>	<b>0,55</b>	<b>23,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0,71</b>	<b>107,08</b>	<b>233,65</b>	<b>66,84</b>	<b>4,06</b>