

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ с. Каменка

И.В. Попова

Приказ № 033 -Д от 31.08.2023 г.



**Примерное 10-дневное меню
для ММС 1-4 классов, 5-11 классов (завтрак)
на 2023 – 2024 учебный год**

ММС 1- 4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13,00	10,37	199,33
222	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,80	7,70	46,90	289,30
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		500	20,50	21,00	81,87	599,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	6,04	7,63	25,81	200,30
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
365	Бутерброд с маслом	38	2,08	6,01	14,68	125,80
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак			11,39	16,65	65,00	446,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,8	5,0	69
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,70	5,47	36,50	218,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Бутерброд с сыром	30/15 (45)	5,48	4,70	14,6	127,6
Итого за Завтрак			23,40	28,52	74,20	524,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
92	гуляш из говядины	45/45 (90)	14,19	14,75	2,63	200,08
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
570			21,49	21,65	64,47	546,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200	0,2		8,7	34
42	Бутерброд с сыром	30/15 (45)	5,48	4,70	14,6	127,6
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		550	14,00	14,32	65,11	451,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны, запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Бутерброд с маслом	30/10 (40)	2,1	7,5	14,7	139
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	13,81	24,42	76,53	584,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,51	3,04	3,2	42,02
136	Котлеты рубленые из птицы	90/5	13,50	19,30	6,60	196,00
148	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
		635	22,91	30,24	63,70	566,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365	Бутерброд с маслом	38	2,08	6,0	14,7	125,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		523	10,08	13,50	102,50	572,80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
42	Бутерброд с сыром	30/10 (40)	4,60	2,95	14,95	108,56
Итого за Завтрак		507	24,05	22,13	72,89	592,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365,42	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10 (50)	4,68	10,15	15,05	174,6
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		505	12,93	19,45	59,88	471,86

ММС 5 - 11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	100	11,89	14,45	11,53	221,48
222	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,67	8,56	52,12	321,5
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,34	0,5	24,3	121,7
Итого за Завтрак		550	24,1	23,51	97,95	702,68

31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	7,99	10,1	34,14	264,9
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
365	Бутерброд с маслом	50	2,74	7,91	19,32	165,5
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак			14,0	21,02	77,97	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8,0	8,34	115
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	6,36	42,4	253,3
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
42	Бутерброд с сыром	45	5,48	4,7	14,6	127,6
Итого за Завтрак		625	25,07	32,7	83,44	733,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
92	гуляш из говядины	100	15,77	16,4	2,93	222,3
241	Картофельное пюре	180	3,72	5,52	24,12	164,4
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,34	0,5	24,3	121,7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		630	24,63	24,42	78,49	644,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200	0,2		8,7	34
42	Бутерброд с сыром	30/15 (45)	5,48	4,70	14,6	127,6
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		550	14,00	14,32	65,11	451,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны, запеченные с сыром	200	9,52	15,78	32,7	307,03
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Бутерброд с маслом	50	2,74	7,1	19,32	165,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		550	16,36	27,99	87,72	672,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Салат из белокочной капусты с морковью	100	0,85	5,07	5,34	70,04
136	Котлеты рубленые из птицы	100	14,21	20,32	6,95	206,3
148	картофельное пюре	180	3,72	5,52	24,12	164,4
274	Чай витаминизированный	200	0,2	0	10	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3	9,2	80
Итого			24,18	34,21	70,21	631,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша "Артек" молочная вязкая	210	8,52	8,06	78,21	414,3
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	3
365	Бутерброд с маслом	50	2,74	7,91	19,32	165,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			11,76	16,37	116,43	661,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,88	11,5	46,64	335,6
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
42	Бутерброд с сыром	45	5,48	4,7	14,6	127,6
Итого за Завтрак		552	27,11	26,18	81,88	678,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,34	35,09	241,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365,42	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10 (50)	4,68	10,15	15,05	174,6
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		555	14,53	21,49	68,44	530,7