

УТВЕРЖДЕНО
Директор БОУ КМО «Талицкая СШ»


М.П.

(приказ от 30.08.2024 г. № 64)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся
бюджетного общеобразовательного учреждения
Кирилловского муниципального округа
«Талицкая средняя школа».

(12-18 лет)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (12-18 лет)

Сборники рецептов	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
--------------------------	---

Номер рецептуры	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	кКал	Минеральные вещества (мг)							
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I
	5		30,243	21,183	124,775	760,270	0,310	3,338	279,000	342,635	340,988	89,500	5,774	0,013
	Завтрак		27,933	20,463	103,775	675,070	0,240	3,338	279,000	335,735	314,888	79,600	5,174	0,013
196	Каша овсяная 250	250	19,963	17,713	29,225	358,970	0,040	1,238	279,000	318,125	235,988	52,600	1,995	0,013
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	1,190	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			4,200	34,800	11,200	0,999	
21	Выпечка 60	60	4,620	1,740	40,800	180,000	0,110			11,200	43,000	15,200	0,990	
102	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,310	0,720	21,000	85,200	0,070			6,900	26,100	9,900	0,600	
	Обед		33,773	40,197	73,348	1178,600	0,468	15,930	266,380	496,570	534,026	149,247	5,944	0,060
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	100	0,800	0,100	0,375	13,400	0,033	5,000	0	23,000	24,000	14,000	0,600	0
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	250	2,013	4,075	15,461	305,600	0,013	8,500	160,75	193,870	126,460	28,963	0,050	0
54-28м	Ежики куриные с соусом томатным 90/20	100/20	24,230	31,290	23,130	360,460	0,098	0,070	91,220	242,160	180,460	58,430	1,800	0,06
340	Изделия макаронные отварные 150	180	2,580	3,612	9,752	293,210	0,204	0	14,400	21,180	147,756	28,884	1,644	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	40	3,080	0,960	4,320	113,600	0,080	0	0	9,200	34,800	13,200	0,800	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,480	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	

	2		40,950	52,068	208,258	1473,174	0,821	54,557	442,473	919,794	631,943	204,602	10,795	0,090
	Завтрак		12,970	15,850	74,020	512,010	0,353	13,832	309,000	469,530	303,000	87,750	5,079	0,060
171	Вермишель молочная	250	5,800	11,130	22,030	262,500	0,003	2,392	286,800	305,800	131,100	33,010	1,069	0,050
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,690	3,760	13,990	109,910	0,220	1,440	22,200	138,530	126,100	32,540	1,010	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
	Обед		27,980	36,218	134,238	961,164	0,468	40,725	133,473	450,264	328,943	116,852	5,716	0,030
57	Капуста квашеная/ Салат из огурцов и помидоров	100	1,030	1,660	6,490	28,060	0,020	17,100		127,390	17,710	9,120	0,340	
119	Борщ с капустой и картофелем 200	250	4,000	10,688	20,600	229,200	0,200	19,225	54,263	203,938	52,913	23,788	3,138	0
49	Гуляш из отварного мяса 90	100	12,120	17,770	23,520	299,240	0,066	3,940	60,000	15,110	107,320	21,820	0,144	0,03
342	Рис отварной 150	180	6,500	4,980	39,028	184,944	0,072	0	19,200	90,656	97,740	44,864	0,684	0
638	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,310	0,020	10,380	63,320		0,460	0,010	0,370	0,060	0,060	0,030	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	3		53,186	56,282	226,167	1535,277	0,793	43,820	560,675	749,705	681,752	164,500	9,857	0,060
	Завтрак		26,910	15,887	130,730	548,510	0,176	1,240	405,800	332,370	308,190	39,860	4,060	0,030
229	Омлет 200	200	18,610	12,010	59,160	283,960	0,080	1,090	287,800	261,540	273,390	24,220	2,670	0,030
пром	Зеленый горошек 60	100	5,000	2,867	38,000	130,000	0,006	0,050	118,000	61,420		2,440	0,570	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100		0,210			0,020	
	Обед		26,276	40,395	95,437	986,767	0,617	42,580	154,875	417,335	373,562	124,640	5,797	0,030
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,033	5,000	0	23,000	24,000	14,000	0,600	0
122	Рассольник ленинградский 200	250	3,188	11,825	16,625	220,975	0,138	12,900	56,875	131,275	69,350	23,588	1,013	0
309	Биточки рубленые	100/20	13,64	22,000		317,780			98	132,44	124,580	29,28		

	куриные													
354	Картофельное пюре 150	180	4,528	4,980	34,752	252,412	0,336	24,680	0	117,640	102,432	40,572	2,784	0,030
428	Кисель ягодный 200	200	0,100	0,390	8,140	26,200				0,180			0,020	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	4		69,769	68,111	275,438	1854,661	0,922	31,924	644,252	560,674	857,432	167,588	10,981	0,030
	Завтрак		27,554	21,374	98,418	705,898	0,404	2,000	413,200	280,127	404,638	67,639	5,170	0,030
171	Гречка отварная	180	10,500	5,292	34,008	152,520	0,060	0	144,000	142,416	141,444	9,864	1,792	0
105	Фрикадельки по-калининградски 90	110	9,724	11,792	10,670	296,348	0,044	0,880	252,000	17,941	120,494	17,435	1,628	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	20,540	0,550	0,030
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
	Обед		42,215	46,737	177,020	1148,763	0,518	29,924	231,052	280,547	452,794	99,949	5,811	0,000
82	Салат свекольный 60	100	1,733	1,333	6,300	58,800	0,050	10,167	0	43,750	45,000	22,733	1,933	0
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	250	2,000	18,088	88,188	270,663	0,050	16,275	22,375	75,125	58,700	23,238	1,438	0
318	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	100/20	26,700	21,000	9,822	490,490	0,022	1,122	184,667	127,456	112,244	14,744	0,122	0
341	Гречка отварная 150	180	7,632	5,196	24,660	122,880	0,276	0	24,000	17,856	181,500	20,264	0,468	0
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	5		49,800	63,771	188,664	1458,602	1,136	68,130	318,198	859,232	694,816	161,947	10,472	0,118
	Завтрак		44,800	60,904	175,364	1396,602	0,969	58,130	318,198	839,232	632,749	140,947	9,772	0,024
726	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	240	10,700	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
471	Молоко сгущенное 20	30	2,100	2,970	2,850	150,500	0,270	0,300	12,600	152,100	65,700	10,200	0,060	0
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		15,000	26,000	0,050	10,000		16,000	11,000	9,000	2,200	
54-3гн	Чай с лимоном и	200	0,270	0,050	8,625	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	

	сахаром 200													
	Обед		31,330	45,068	130,541	969,470	0,633	45,118	147,630	360,054	418,485	106,539	7,424	0,094
22	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	100	5,000	2,867	13,300	62,000	0,167	10,000	0	20,000	62,067	21,000	0,700	0
151	Уха ростовская 200	250	6,180	13,094	17,020	168,275	0,008	13,850	109,35	141,525	54,213	18,675	1,825	0,038
54-3р	Фишбол с соусом томатным 90/20	100/20	11,722	21,880	20,689	302,867	0,056	0	9,000	121,233	133,378	5,544	0,483	0,044
354	Картофельное пюре 150	180	3,408	5,928	27,312	195,928	0,252	17,268	29,280	50,496	101,628	36,120	1,236	0,012
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано- пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	6		32,348	30,566	181,831	1459,202	0,816	34,592	520,000	622,178	602,509	210,270	6,095	0,035
	Завтрак		12,095	8,151	77,843	640,263	0,548	4,492	280,800	357,677	241,567	99,693	1,861	0,035
199	Каша пшеничная 200	250	5,152	5,888	11,960	382,030	0,345	2,392	280,800	335,800	165,600	80,760	0,184	0,035
590	Кондитерское изделие 40	60	2,053	0,773	18,133	65,333	0,053	0	0	5,867	22,667	8,533	0,427	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,270	0,050	5,750	22,500	0,010	2,100		2,210	1,100	0,600	0,050	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	9,800	1,200	
	Обед		20,253	22,415	103,988	818,939	0,268	30,100	239,200	264,501	360,943	110,577	4,234	0,000
36	Огурцы консервированные без уксуса 60 /Салат из свежих огурцов 60	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,033	4,000	0	23,000	24,000	14,000	0,600	0
99	Суп из овощей 200	250	2,013	4,075	12,550	226,875	0,013	8,500	0	201,375	76,463	31,463	0,050	0
342	Рис отварной 150	180	4,500	4,980	35,028	184,944	0,072	16,8	19,200	10,656	97,740	32,064	0,684	0
308	Фрикаделька мясная	100	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
476	Напиток ягодный 200	200	0,080	1,440	10,790	41,040				0,360			0,040	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано- пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	7		55,915	58,522	240,971	1632,626	0,840	42,518	541,195	725,469	721,475	159,778	10,808	0,072
	Завтрак		22,650	18,846	112,888	665,162	0,427	1,732	175,168	441,838	330,164	64,148	2,748	0,034

239	Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50	240	10,700	12,816	18,348	228,132	0,007	0,612	157,968	308,868	136,464	14,608	0,038	0,024
9	Кондитерское изделие 40	60	4,620	1,740	40,800	180,000	0,120	0	0	13,200	51,000	19,200	0,960	0
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,710	2,850	11,740	86,630	0,160	1,120	17,200	105,970	90,500	10,540	0,550	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,620	1,440	42,000	170,400	0,140			13,800	52,200	19,800	1,200	
	Обед		33,265	39,676	128,083	967,464	0,414	40,786	366,027	283,631	391,311	95,630	8,060	0,038
186	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	100	1,383	8,017	4,833	97,367	0,007	8,167	0	64,300	35,733	16,467	1,433	0
151	Уха ростовская 200	250	6,180	13,094	17,020	168,275	0,008	13,850	109,35	141,525	54,213	18,675	1,825	0,038
638	Компот из плодов сушеных 200	200	0,310	0,020	17,380	63,320		0,460	0,010	0,370	0,060	0,060	0,030	
318	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	80/20	7,380	7,920	9,420	256,822	0,006	12,289	132,667	31,900	23,356	14,744	1,933	0
341	Каша гречневая 150	180	7,632	5,196	24,660	122,880	0,002	0	104,000	17,856	73,500	18,264	0,468	0
638	Компот из плодов сушеных 200	200	6,360	4,330	20,550	102,400	0,280	6,02	20,000	14,880	151,250	10,220	0,990	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	8		54,920	57,378	235,742	1654,492	0,880	42,297	540,150	724,085	739,029	188,118	11,458	0,060
	Завтрак		18,430	18,200	106,270	626,820	0,602	1,380	167,200	378,820	452,610	133,020	4,330	0,060
226	Макароны с сыром 200	200	4,980	10,560	23,730	198,520	0,002	0,080	147,200	226,740	138,510	54,120	1,990	0,05
54-21з	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	100	6,180	2,940	36,000	195,000	0,310			20,400	180,600	48,400	1,220	
418	Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3,420	3,500	11,540	91,300	0,190	1,300	20,000	120,180	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	50	3,850	1,200	35,000	142,000	0,100	0	0	11,500	43,500	16,500	1,000	0
	Обед		36,490	39,178	129,472	1027,672	0,278	40,917	372,950	345,265	286,419	55,098	7,128	0,000
57	Капуста квашеная 60/ Салат Витаминный 60	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,033	5,000	0	23,000	24,000	14,000	0,600	0

81	Суп гороховый 200	250	8,960	17,875	32,225	310,400	0,048	19,000	188,25	154,200	80,738	5,275	2,525	0
49	Гуляш из мяса птицы 90	280	21,690	18,523	44,317	464,032	0,056	16,917	184,7	151,305	110,082	14,623	2,003	0
354	Пюре картофельное 150	200	0,080	1,440	10,790	41,040				0,360			0,040	
	Кисель ягодный 200	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	9		56,547	54,231	244,992	1681,575	0,881	46,045	542,091	734,209	735,183	190,556	12,589	0,060
	Завтрак		32,627	12,463	141,766	674,131	0,305	2,115	333,073	400,937	326,842	100,904	6,943	0,060
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	80/20/40	18,531	4,787	76,800	361,353	0,031	0,815	298,673	132,247	81,262	13,440	1,955	0,05
245	Каша гречневая рассыпчатая 150	180	7,596	3,216	24,636	104,928	0,004	0	14,400	139,280	120,780	60,264	4,068	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,420	3,500	12,330	94,250	0,190	1,300	20,000	120,210	90,000	14,000	0,120	0,010
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080			9,200	34,800	13,200	0,800	
	Обед		23,920	41,768	103,226	1007,444	0,576	43,931	209,018	333,271	408,341	89,652	5,647	0,000
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,033	4,000	0	23,000	24,000	14,000	0,600	0
119	Борщ с капустой и картофелем 200	250	2,000	6,688	10,600	199,200	0,010	16,975	11,263	148,938	77,913	6,288	0,113	0
423-2004	Бефстроганов из мяса отварного говядины 90	100	11,600	28,700	3,678	369,900	0,311	2,156	178,556	123,878	141,489	12,100	1,070	0
342	Рис отварной 150	180	4,500	4,980	35,028	184,944	0,072	16,8	19,200	10,656	97,740	32,064	0,684	0
484	Сок фруктовый 200	200	1,000	0,200	18,000	84,000	0,040	4,000		14,000	14,000	8,000	1,800	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	40	3,080	0,960	28,000	113,600	0,080	0	0	9,200	34,800	13,200	0,800	0
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
	10		41,308	26,670	197,728	1502,360	0,960	33,960	706,210	470,310	775,285	142,100	13,013	0,030
	Завтрак		24,198	2,630	116,608	606,800	0,560	19,350	247,500	241,710	224,525	57,600	8,133	0,020

497	Оладьи с соусом вишневым 150/50	200/50	22,038	2,100	87,038	503,050	0,36	9,25	247,500	220,900	196,125	42	4,513	0,02
420	Чай 200	200	0,220	0,050	5,570	20,950	0,010	0,100		0,210			0,020	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,400		10,000	26,000	0,150	10,000		16,000	11,000	9,000	3,200	
	Обед		17,110	24,040	81,120	895,560	0,400	14,610	458,710	228,600	550,760	84,500	4,880	0,010
94	Салат Мозайка 60	60	1,900	6,410	8,270	163,910	0,100	4,650	112,500	11,780	138,970	5,040	0,540	0,01
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	250	1,610	3,260	10,040	141,500	0,010	6,800	114,2	171,100	141,170	27,170	0,040	
308	Фрикаделька мясная	100	8,840	10,720	9,700	196,680	0,040	0,800	220,000	16,310	109,540	15,850	1,480	
340	Изделия макаронные отварные 150	150	2,150	3,010	19,060	244,340	0,170		12,000	17,650	123,130	24,070	1,370	
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,130	0,020	13,830	49,530	0,010	2,360	0,010	3,560	2,150	1,770	0,470	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,540	0,480	14,000	56,800	0,040			4,600	17,400	6,600	0,400	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,940	0,140	6,220	42,800	0,030			3,600	18,400	4,000	0,580	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ			48,49856	48,878	212,4566	1501,224	0,836	40,12	509,424	670,829	678,041	167,9	10,184	0,057