

Приложение 1
к Приказу № 113/2 от 01.09.2023 г.
«Об утверждении примерного меню на первое полугодие 2023-2024 учебного года»

Утверждаю:
Директор МОУ Шестихинской средней
общеобразовательной школы: *Л.И.Б.*
Приказ № 113/2 от 01.09.2023 /Е.В.Лебедева./

МЕНЮ столовой
МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы на 2023-2024 учебный год)

День: первый

Неделя: первая категория 6.5-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Оладьи с молоком сгущённым	200\50	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Кофейный напиток на молоке	200	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	686	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону(огурцы свежие порционно)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	58.5	27	60.7	1	110	2004
Гуляш	100	15.1	15.6	8.8	250.9	0.01	0.5	0.2	5	29.2	18.5	148.6	1.8	496	2004
Макароны отварные	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	25.5	77.9	0.5	511	2004
Кисель	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111-00248363077 2016

День: второй

Неделя: первая категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe		
Завтрак															
Макароны запечённые с сыром	200	11.1	13.1	68.7	441	0.27	1.1	45.1	5.6	281.1	66.2	296.7	2.1	733	2004
Какао с молоком	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Бутерброд с ветчиной	50\50														
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону(зелёный горошек пропаренный порционно)	60	0.3	0	1.1	7.2	0.02	7.5	0	0.2	4.2	6	7.8	0.3	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2.2	5.8	10.4	104.2	0.06	15.8	10	2.4	58.1	23	55.1	0.8	124	2004
Биточек мясной	100	8.5	22.6	2.3	247.2	0.2	0.7	0	2.1	16	17.9	102.9	1.8	260	2015
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111-00248363077 2016

День: третий

Неделя: первая категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту-ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
Завтрак															
Запеканка из творога с молоком сгущённым	200/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	383.6	53	429.9	1.3	366	2004
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону (огурцы солёные порционно)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным)	200	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4	42.7	35.6	88.1	2.1	139	2004
Птица тушёная в соусе	100	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	27.4	15.6	103.9	1.7	488	2004
Картофель отварной	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Кисель	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	500	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016

День: четвертый

Неделя: первая

категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
Завтрак															
Каша молочая пшеничная с маслом сливочным	200\5	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Бутерброд с сыром	50\50	5	5	10.3	107	0.02	0.1	34.5	0.4	153.8	9.4	109	0.4	3	2004
Кофейный напиток на молоке	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону(зелёный горошек пропаренный порционно)	60	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	3.6	3.8	11.2	0.2	515/576	2004
Суп лапша домашняя	200	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4	42.7	35.6	88.1	2.1	139	2004
Гуляш	100	10.9	10.9	3.2	156	0.15	23.1	4.4	2.4	20.5	11.8	178.6	3.8	431	2004
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	5.3	25.5	77.9	0.5	511	2004
Хлеб ржаной	50	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	6.9	7.5	31.8	0.7		Гост 2077-84
Кисель	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7	639	2004
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016

День: пятый

Неделя: первая

категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
Завтрак															
Блинчики с джемом(повидлом)	200\50	6.2	6.8	52.5	318	0.11	1.2	39.5	2	28.5	23.2	72.3	2	728	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону(салат из свежей капусты порционно)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Суп вермишелевый с картофелем	200	2.7	4.7	8.6	89.2	0.07	8.8	6.2	0.6	31.5	18.3	47.3	0.6	135	2004
Котлета рыбная	100	7	5.7	8.9	118.4	0.05	1.6	0.05	2.2	24.8	9.4	92.8	0.6	394	2004
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	37	27.8	86.6	1	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016

День: первый

Неделя: вторая

категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(л				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe			
Завтрак																
Вермишель молочная с маслом сливочным	200\5	4.1	7.6	29.6	204.5	0.09	0.6	37.4	0.1	91.1	25.4	106.9	0.6	175	2015	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50\5\50	10	8	15	176.6	0.2	0.2	48.3	1	218.6	27.2	198.1	1.2	11	2004	
Какао на молоке	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004	
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9			
Обед																
Овощи по сезону(помидоры свежие порционно)	60	0.2	0	1.1	5.8	0	0.4	0	0.1	1.8	1.9	5.6	0.1	515/576	2004	
Суп с макаронными изделиями и курой	200	3.8	5	12.7	111.8	0	0.8	0.2	1.3	26.4	11.7	38.5	0.7	147	2004	
Котлета из мяса кур	100	14.9	11.4	13.6	216	0.08	12.8	0.11	2.88	65.6	30.4	131.2	1.6	498	2004	
Капуста тушёная	150	3.8	6.9	16.1	141	0.05	26.4	0.1	2.9	86.4	28.8	57.6	1.2	214	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004	
Хлеб ржаной	50	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	9.2	10	42.4	1.2		Гост 2077-84	
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111-00248363077 2016	

День: второй

Неделя: вторая

категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
Завтрак															
Блинчики с джемом	200\50	13.9	15.5	14.2	252.9	0.1	5.8	0	2.7	26.1	36.4	176.6	3.3	259	2015
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Фрукт	100	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону(кукуруза пропаренная порционно)	60	0.5	0.1	1.5	9.6	0	10	0.1	0.2	5.6	8	10.4	0.4	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	200	1.9	3.2	16	108	0.2	5	0.2	1	23.6	18.9	58.4	0.7	132	2004
Шницель натуральный	100	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	27.4	15.6	103.9	1.7	488	2004
Греча отварная	150	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	14.8	135.8	203.9	4.6	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016

День: третий

Неделя: вторая категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Макароны запечённые с сыром	200	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	37	27,8	86,6	1	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Бутерброд с ветчиной	50\50	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,2		ТУ 107111 – 84 00248363077 2016
Фрукт	150	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	20,8	10,4	14,3	2,9		
Обед															
Овощи по сезону(огурцы соленые порционно)	60	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	5,6	8	10,4	0,3	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	33,7	24	86,2	1,4	133	2004
Котлета мясная	100	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	65,6	30,4	131,2	1,6	498	2015
Греча отварная	150	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	28,6	36	138,1	1,8	289	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	50	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,7		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	6,6	17,4	0,2		Ту 107111- 00248363077 2016

День: четвертый

Неделя: вторая категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(Минеральные вещества(мг)				№ рецепту- ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
Завтрак															
Запеканка из творога с джемом	200/50	3,4	7,3	29,6	596	0,04	0,8	39,5	0.1	88,9	20,5	94,2	0.3	366	2004
Чай без сахара	200	0.6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7	685	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону (салат из отварной свеклы порционно)	60	0.4	0,1	1,3	28,4	0,03	8,8	0	0.3	4.9	7	9,1	0.4	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2.4	58,1	23	55,1	0,8	124	2004
Птица тушёная в соусе	100	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	27.4	15.6	103.9	1.7	488	2004
Картофельное пюре	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Кисель	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	500	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111-00248363077 2016

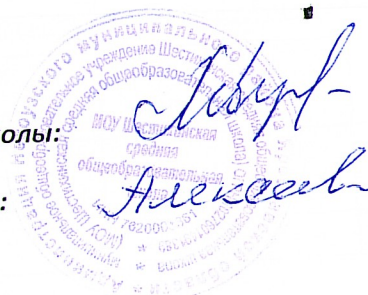
День: пятый

Неделя: вторая категория 6.5-11лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)				№ рецепту-ры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак															
Запеканка из творога с молоком сгущённым	200/50	30.2	17.9	51.9	496	1	0.5	21	0.9	383.6	53	429.9	1.3	366	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Фрукт	150	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	20.8	10.4	14.3	2.9		
Обед															
Овощи по сезону (огурцы солёные порционно)	60	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	4.6	2.8	8.4	0.3	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лушёным)	200	6.2	5.6	22.3	167	0.23	5.8	0	2.4	42.7	35.6	88.1	2.1	139	2004
Птица тушёная в соусе	100	10.2	11.5	2.8	162.8	0.1	9.1	10.8	2	27.4	15.6	103.9	1.7	488	2004
Картофель отварной	150	5.1	9.1	34.2	244.5	0.5	0	0	1	4.9	71.1	37.2	1.1	516	2004
Кисель	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	685	2004
Хлеб ржаной	500	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	4.6	5	21.2	0.6		Гост 2077-84
Хлеб белый	50	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	4.6	6.6	17.4	0.2		Ту 107111- 00248363077 2016

Директор МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы:

Повар МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы:



/Е.В.Лебедева/

/н.А.Алексеева /