

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы:

Чаплыгина Р.М.
/Чаплыгина Р.М./

2022г



ПРИМЕРНОЕ ЕДИНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОКРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЧЕРЕМИСИНОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возрастная категория: 12-18лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	Каша молочная «Дружба»	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	Сыр твердый	20	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		15,2	8,9	93,3	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
обед														
91	Салат из св. овощей	100	4,6	4,55	1,3	65,8	0,02	8,1	0,05	2,21	10,8	31,1	7,2	0,41
319	Суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	Котлета из кур	100	13,1	7,5	10,2	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
93	Пюре картофельное	180	2,7	4,7	17,5	148,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1801	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		40,7	38,5	154,9	1158,7	0,32	9,7	127, 35	6,81	328,1	142,2	842,1	10,79
	ИТОГО:		47,98	48,51	297,7	1655,1	0,52	10	266, 54	8,31	619	241,4	1450, 2	26,98

2 день

№ рец.	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
617	Пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
1184	Какао с молоком	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	Фрукт	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	Всего:		25,5	19,1	77,1	692,6	0,2		42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
обед														
51	Икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	Борщ с капустой и карт.со сметаной	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	Плов	200	17,3	9,3	30,1	343,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1168	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	Сыр	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		31,4	24,6	90,2	823,8	0,3	3,8	63,8	5,2	484,7	101,7	533,3	12,8
	ИТОГО:		59,4	45,29	228,9	1795,3	0,5	4	186,8	5,9	1170,4	162,6	1174,5	16,6

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	Омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	270,6	0,2	0,1	1,9	0,0	152,2	6,7	60,5	0,5
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	12,8	0,8	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	6,1	0,1	15,0	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
42	Сыр твердый	20	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0
	Всего:		19,2	32,9	17,9	581,4	0,2	0,2	2	0	297,9	37,8	192,3	1,5
обед														
	Винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	6,4	40,0	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1184	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	ИТОГО:		67,2	70,3	252,7	1868,9	0,4	1,4	35,5	32,9	451,3	259	1270,5	20,7

4 день

№ рец.	Прием пищи ,наименовае блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
572	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	Каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		16,2	10,5	77,2	493,8	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
обед														
91	Салат витаминный	100	0,7	4,9	2,3	56,6	0,0	10,1	0,0	2,3	34,3	22,2	11,7	0,4
334	Суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
795	Котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
903	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		27,5	33,7	157	1009,1	0,7	11,5	58,9	6,2	240	136,8	596,8	6,7
	ИТОГО:		52,9	48,7	291,2	1757,2	1	11,9	106,1	6,3	455,8	233	936,7	11,1

5 день

№ рец.	Прием пищи ,наименовае блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	Каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	Сыр	20	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		12,5	12,0	69,9	471,5	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
обед														
222	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
319	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	Поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	Макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1081	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		31,6	25,7	98,2	938,9	0,2	6,5	7	4,6	111,2	247,7	267,1	15,9
	ИТОГО:		49	42,2	211,4	1410,4	7,3	161	4,6	317,9	332,7	562,8	22,6	39,29

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (калл)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	Каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,6	23,6	0,3	176,6	106,0	17,2	0,3
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
41	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
	Фрукт	185	0,8	0,8	19,6	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	Всего:		9,8	19,4	86,8	809,4	0	0,8	54	0,7	493,4	163,7	373,8	2,6
обед														
133	Винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
38	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35	0,12	3,24	0,21	2,76	64,5	210	33,6	0,68
891	Рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
181	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		21,78	15,62	95,53	608,45	0,52	3,94	28,01	5,76	177,2	287,4	311,8	5,28
	ИТОГО:		36,88	39,22	208,33	1624,85	0,52	6,44	82,11	7,16	805,5	496,7	768,1	8,58

7 день

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
57	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0,0	161,62	144,28	24,1	0,53
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		14,35	9,01	71,24	414,4	0,09	1,01	30,7	0	307,32	175,38	155,9	1,63
обед														
222	Икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
317	Суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	Куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
181	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		37,9	35,6	131,1	977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
	ИТОГО:		54,93	48,77	260,84	1916,6	0,59	5,71	48,82	3,1	803,22	316,78	884,7	16,43

8 день

№ рец.	Прием пищи ,наименовае блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
1260	Оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
1167	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		19,9	33	127,1	882,3	0	0,3	33,2	1,1	39,1	37,7	109,2	2,3
обед														
51	Икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	11,0
306	Рассольник ленинградский со смет.	260	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
779	Плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		32	31,2	156,7	1168,3	0	2	153,9	37,2	259,8	110,5	497,1	16,2
	ИТОГО:		55,7	75,8	294,5	2050,6	0	2,4	190,8	39	448,3	187,2	700,3	19,5

9 день

№ рец.	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	5,0	9,3	21,6	190,3	0,1	0,6	27,5	0,2	194,8	153,0	51,2	1,3
42	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		13,6	13,1	74	459,5	0,1	0,7	27,6	0,2	340,5	184,1	183	2,4
обед														
222	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
38	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,48	4,02	4,63	103,35	0,12	3,24	0,21	2,76	64,5	210	33,6	0,68
903	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		21,68	17,52	92,03	568,25	0,32	18,94	36,11	4,36	246,7	401,5	339,1	7,38
	ИТОГО:		37,36	34,78	199,33	1616,2	0,62	19,64	103,83	5,56	630,2	587,3	544,1	11,18

10 день

№ рец.	Прием пищи ,наименовае блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (калл)	Витамины , мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	Каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Всего:		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
обед														
133	Винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	Суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	Котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
897	Макаронные изделия отварные	180	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1184	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего:		37,0	42,6	168,9	1174,8	10,2	2,4	22,9	3,5	285,4	144,9	565,3	10,4
	ИТОГО:		53,94	65,86	312,85	2020,4	10,3	2,8	41,5	4,3	480,1	230,2	848,9	13,8