



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №2

Маркелова
Н.Ф. Маркелова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Бородько Е.В.

Бородько
Е.В. Бородько



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СОШ № 2**

г.Бородино

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся

в МБОУ СОШ № 2 г. Бородино
 Возрастная категория: от 11 и старше

№ рецептуры	Наименование	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК <i>Иср.</i>														
9-00 10-00 ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая с маслом	200	3,8	8,2	38,4	275	0,063	1,5	0,07	0,55	128,2	135		0,4
3	Сыр	15	7,2	4		55,5	0,013	2,1	0,038	0,023	75	120	15	0,2
692	Кофейный напиток на молоке	200	2	2,5	10,8	140	0,06	7,5		0,09			26,3	2
ГП	Кондитерское изделие	15	2,4	2,4	15,3	110	0,09		7,5	0,09	6,3	28		1
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7	11	0,8
	Итого		20,4	17,1	91	670,9	0,241	11,1	7,668	1,193	229,5	313,7	52,3	2,5
ОБЕД 13-00; 14-00														
108	Салат из крабовых палочек с кукурузой	100	1,5	8	4,3	94,4	0,05	40	0,11	1,1	193,5	40	12	0,4
139	Суп гороховый	250	3	7,2	29,6	157	0,01		0,02	1,2	131,2		15	1,8
516	Рожки отварные	180	6,5	5,9	30,8	242	0,122	0	0,024		44,6	170,7	19,7	0,1
451	Котлета с соусом	100	12,7	9,1	29,5	173,7	0,120	6,7		1,1	261	259	49	1,2
ГП	Сок	200	1		23,4	94	0,03	14	0,13	0,6	35			0,5
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	90,4	0,13				15,6	71		1,7
	Итого		30,1	30,8	164,2	945,5	0,522	80,7	0,284	4,78	712,9	838,7	151,8	10,11
	Итого за день		50,5	47,9	255,2	1616,4	0,763	91,8	7,952	5,973	942,4	1152,4	204,1	12,63
ВТОРНИК <i>Иср.</i>														
9-00 10-00 ЗАВТРАК														
508	Каша гречневая	200	12,4	7,3	62,6	342,8	0,32	0	0,03	2,1	186,9	242,7	68,8	3,2
463	Тефтели с соусом	110	14	6,8	26,2	185	0,08	7,3		0,7	98	230	17	1,1
ГП	Кондитерское Изделие	20	1,5	6,5	4,2	58					25	18		
685	Чай	200			15	56	0,021							
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		32,9	20,6	134,5	732,2	0,436	7,3	0,09	3,24	329,9	521,4	85,8	5,1
ОБЕД 13-00; 14-00														
71	Салат	100	7,8	24,5	4,7	270,7	0,16	5,16	0,11	1,1	26,2	40	12	1,3

	Венгерский													
132	Рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8		1,1
520	Картофельное пюре	200	2,7	5,6	26,2	250,2	0,12	2,7	0,08	0,32	107,7	127,5	33,4	6
437	Гуляш из курицы	100	19	16,9		171,3	0,16	4,4		1,9	298	321,8	23,9	3,6
648	Кисель	200	1	0	23,4	94	0,03	14	0,13	0,6	35			0,5
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	90,4	0,13				15,6	71		1,7
	Итого		40,83	58,9	126,48	980,5	0,78	46,67	0,53	6,74	539,9	660,8		11,16
	Итого за день		70,63	77,7	245,48	1629,9	1,136	53,97	0,61	9,48	823,4	1122	218,16	15,46

СРЕДА *3 июл.*

9-00 10-00 ЗАВТРАК

366	Запеканка творожно-рисовая	200	12,4	7,3	62,6	345,8	0,32		0,03	2,1	186,9	242,7		3,2
3	Сыр	25	9,5	7,5	0	95,8	0,025	3,5	0,07	0,44	156,5	200	68,8	0,4
686	Чай с лимоном	200	2,3	2,3	9,9	98,2	0,047	8,5	0,22	0,71	48		43,7	
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		32,5	21,18	97,28	644,52	0,440	4,9	0,2	2,98	603,41	653,4	140,5	4,6

ОБЕД 13-00 14-00

50	Салат из свежлы отварной с сыром	100	1,53	5,23	10,6	89,9	0,01	2,1	0	2,5	35,7	38,99	21,75	1,5
110	Борщ со сметаной	250/5	1,9	6,6	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
516	Макаронь отварные	180	2,4	5	23,6	221	0,11	2,43	0,07	0,29	97	114,9	21,53	1,17
375	Гуляш из рыбы	100	16,5	20,5	0	297	0,145	3,8	0	1,6	223,5	277,5	25,5	3,2
ГП	Сок	200	1		23,4	90,4	0,03	14	0,13	0,62	35			0,6
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	90,4	0,13				15,6	71		1,7
	Итого		28,93	37,93	115,01	993,8	0,535	50,58	0,44	6,6	480,73	573,2	148,43	12,08
	Итого за день		61,43	59,11	212,29	1628,32	0,975	55,48	0,64	9,58	1084,14	1226,6	288,93	16,68

ЧЕТВЕРГ *4 июл.*

9-00 10-00 ЗАВТРАК

492	Плов с курицей	300	19,5	26,1	35,8	440,3	0,19	2	0,029	2,22	86	396	62,5	2,9
648	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
ГП	Кондитерск изделие	20	1,5	6,5	4,2	58					25	18		

	Итого		31,59	38,98	113,68	706,01	0,213	4,730,95	2,66	383	633,7	91,9	3,91	
ОБЕД 13-00; 14-00														
52	Салат Степной	100	1,5	3,5	6,8	65	0,08	2,5	0,11	1,1	15,1	40	12	0,4
148	Суп лапша-домашняя	250	9,3	9,3	20,9	254	0,14		0,09	0,5	124	81	14	0,9
299	Капуста тушеная	200	2,9	0	34,3	78,2	0,36	49,9	4	2,3	134	321,6	50	0
648	Кисель	200	1		23,4	94	0,03	14	0,13	0,62	35			0,6
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	135,6	0,13				15,6	71	39	1,7
451	Биточки с соусом	100	12,7	9,1	29,5	208	0,12	6,7	0	1,1	261	259	49	1,2
	Итого		33	22,5	161,5	928,8	0,92	93,1	4,33	5,68	616,7	794,6	182	9,2
	Итого за день		64,59	61,48	275,18	1634,81	1,133	97,83	5,28	8,34	999,7	1428,3	273,9	13,11
ПЯТНИЦА Энер.														
9-00 10-00 ЗАВТРАК														
516	Вермишель отварная	200	7,2	6,6	34,2	269	0,14		0,027	0,8	49,5	189,5	21,9	0,13
388	Котлета рыбная с соусом	100	15,7	13,2	0,9	169,3	0,08				77,9	250	45	0,9
685	Чай	200		15	56	0,021	0,06							
ГП	Кондитерск изделие	20	1,5	6,5	4,2	68					25	18		
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		29,4	26,3	80,8	652,7	0,256	0,06	0,087	1,24	172,4	488,2	66,9	3
ОБЕД 13-00; 14-00														
53	Салат Костер	100	16,4	22,4	10,2	127	0,27	0,06	0,16	1,9	89	193	36	1,8
124	Щи со сметаной	250/5	12,5	8,9	22	105,22	0,15	10,3	0,09	1,2	74,6	150	15	2,3
520	Картофельное пюре с маслом	200	2,7	5,6	26,2	250,2	0,12	2,7	0,08	0,32	107,7	127,5	23,9	1,3
340	Омлет	110	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	59,2	100,8	8,33	1,04
ГП	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240,01	180,01	28	0,2
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	135,6	0,13				15,6	71	39	1,7
	Итого		48,62	52,9	114,7	935,08	0,85	34,79	0,5	3,77	618,11	844,31	168,23	12,74
	Итого за день		78,02	79,2	195,5	1587,78	1,106	34,85	0,587	5,01	790,51	1332,51	235,13	15,74
ПОНЕДЕЛЬНИК Энер.														
9-00 10-00 ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200	9,3	5,5	47,1	269,1	0,24		0,02	1,6	140,5	182,5	51,7	2,4
ГП	Кондитерское изделие	15	2,4	2,4	15,3	110	0,09		7,5	0,09	6,3	28	11	1
3	Сыр	20	7,6	6		74	0,02	2,8	0,06	0,35	125,2	160	35	0,3
693	Какао с молоком	200	2	2,5	10,8	141	0,06	7,5	0,09					
ГП	Хлеб пшеничный	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8

	и заварной													
	Итого		26,3	16,4	99,7	684,5	0,425	10,3	7,640	2,57	292	401,2	97,7	4,6
ОБЕД 13-00; 14-00														
108	Салат из крабовых палочек с кукурузой	100	1,5	8	4,3	94,4	0,05	40	0,11	1,1	193,5	40	12	0,4
155	Суп с клецками	250	9,3	9,3	20,9	155	0,14		0,09	0,5	124	81	14	0,9
516	Рожки отварные	180	6,5	5,9	30,8	242	0,122		0,024	0,72	44,6	170,7	19,7	0,1
451	Котлета с соусом	100	12,7	9,1	29,5	208	0,120	6,7		1,1	261	259	49	1,2
648	Кисель	200	1		23,4	90,4	0,03	14	0,13	0,62	35			0,6
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	90,4	0,13				15,6	71	39	1,7
	Итого		36,6	32,9	155,5	974,2	0,652	80,7	0,354	4,1	705,7	643,7	151,7	9,3
	Итого за день		62,9	49,3	255,2	1638,7	1,077	91	7,994	6,67	997,7	1044,9	249,4	13,9
ВТОРНИК <i>П.нер.</i>														
9-00 10-00 ЗАВТРАК														
508	Каша гречневая	180	11,2	6,6	56,4	311,5	0,29	0	0,027	1,9	168,4	218,6	68,8	2,9
463	Тефтели с соусом	110	14	6,8	26,2	185	0,08	7,3		0,7	98	230	17	1,1
685	Чай с сахаром	200			15	56	0,021	0,06						
ГП	Кондитерск изделие	20	1,5	6,5	4,2	58					25	18		1,2
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		31,7	19,9	128,3	704,5	0,433	7,36	0,087	3,04	311,4	497,3	79	6
ОБЕД 13-00; 14-00														
71	Салат Венгерский	20	0,1		0,6	3	0,01	2	0,02		5			0,2
132	Рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,1
299	Капуста тушеная	200	2,7	5,6	26,2	250,2	0,12	2,7	0,08	0,32	107,7	127,5	23,9	1,3
451	Шницель с соусом	100	12,7	9,1	29,5	208	0,120	6,7		1,1	261	259	49	1,2
ГП	Сок	200	1		23,4	90,4	0,03	14	0,13	0,62	35			0,6
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	135,6	0,13				15,6	71	39	1,7
	Итого		27,13	26,6	158,6	930,8	0,61	55,21	0,44	4,52	486,4	565,3	166,3	10,56
	Итого за день		58,83	46,5	286,9	1625,3	1,043	62,57	0,527	7,56	797,8	1062,6	242,3	16,56
СРЕДА <i>П.нер.</i>														
9-00 10-00 ЗАВТРАК														
ГП	Блины со сушеным молоком	135/20	9,2	16	49	428	0,21		0,06	1,34	73,7	214	21	2,3
ГП	Сок	200	1		23,4	90,4	0,03	14	0,13	0,62	35			0,6
3	Сыр	20	7,6	6		74	0,02	2,8	0,06	0,35	125,2	160	35	0,3
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		22,8	22	99	690	0,28	16,8	0,31	2,75	253,9	404,7	56	4
ОБЕД 13-00 14-00														
52	Салат из	100	18,69	12,67	11,4	134	0,07	0,3	0,25		155,8			0,7

	говяжьей печени													7
134	Суп крестьянский			8,2		194,6	0,05	1,6	0,02	1,2	129	175		1,2
		250	9,3		6								12	
299	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	30,8	242	0,122	0	0,024	0,8	49,5	170,7		0,11
496	Котлета с филе птицы с соусом	100	12,7		29,5	188	0,120	6,7		1,1	261	259	19,7	1,2
685	Чай с сахаром	200			15	56	0,021	6					49	
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	3,2	0,4	18	90,4	0,09				10,4	54		1,7
													26	
	Итого		50,89	36,27	119,1	967,6	0,513	30,6	0,294	3,14	633	673,4		7,8
	Итого за день		73,69	58,27	218,1	1657,6	0,793	47,4	0,604	5,89	886,9	1078,1	118,7	8
													174,7	88

ЧЕТВЕРГ *и пер.*

ЗАВТРАК 9-00 10-00

513	Рис припущенный	200	4,5	4,7	42	176,9	0,08			0,49	91	90,1		1
493	Курица тушеная	100	15,5	20,2	0,9	302	0,107		0,09	0,71	48	333,3	14,4	2
639	Компот из сухофруктов	200			39	155	0,024	8	0,024		40,4	26	60,7	0,5
ГП	Кондитерское изделие	20	1,5	6,5	4,2	48					25	18		1,2
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		26,5	31,4	112,6	704,3	0,226	8	0,174	1,64	224,4	498,1	75,1	5,5

ОБЕД 13-00; 14-00

52	Салат Степной	20	0,1		0,6	3	0,01	2	0,02		5			0,2
142	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
541	Картофель тушеный	180	7,2	6,6	34,2	224	0,14		0,027					0,13
451	Биточки	100	12,7	9,1	29,5	208	0,120	6,7		0,8	49,5	189,5	21,9	1,2
648	Кисель	200			31,7	122,1		6	12		16			
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	90,4	0,13				15,6	71	39	1,7
	Итого		32,22	24,61	163,88	925,98	0,62	46,48	12,257	3,51	436,4	677,86	169,73	9,12
	Итого за день		58,72	56,01	276,48	1630,28	0,846	54,48	12,431	5,15	660,8	1175,96	244,83	14,62

ПЯТНИЦА *и пер.*

9-00 10-00

ЗАВТРАК

516	Вермишель отварная	200	7,2	6,6	34,2	264	0,14		0,027	0,8	49,5	189,5	21,9	0,13
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	15,7	13,2	0,9	169,3	0,08				77,9	250	45	0,9
ГП	Кондитерское	20	1,5	6,5	4,2	68					25	18		1,2

	изделие													
685	Чай с сахаром	200			15	56	0,021	6						
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	20/20	5		26,5	90,4	0,015		0,06	0,44	20	30,7		0,8
	Итого		29,4	26,3	80,8	647,7	0,26	6	0,087	1,24	172,4	488,2	66,9	3,03
ОБЕД 13-00; 14-00														
53	Салат Костер	100	16,4	22,4	10,2	27	0,27	0,06	0,16	1,9	89	193	36	1,8
110	Борщ со сметаной	250	1,9	6,6	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
520	Картофельное пюре	180	2,4	5	23,8	225,4	0,12	2,7	0,08	0,32	107,7	127,5	23,9	1,3
463	Тефтели с соусом	110	14	6,8	26,2	185	0,08	7,3	0	0,7	98	230	17	1,1
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240,01	180,01	28	0,2
ГП	Хлеб пшеничный и заварной	45/40	4,8	0,6	27	90,4	0,13				15,6	71	39	1,7
	Итого		45,9	47,78	125,79	945,43	0,79	39,71	0,52	4,51	624,24	872,32	184,55	11,51
	Итого за день		75,3	74,08	206,59	1593,13	1,05	45,71	0,607	5,75	796,64	1360,52	251,45	14,54

Индивидуальный предприниматель

Е. В. Бородько

