

Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»

О.А. Трей

2024 год.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

Примерное 10 – ти дневное меню на осенне – зимний период для детей школы (с 12 лет и старше)

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва Деги Плюс, 2015г.)

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е		Са	Р	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
1 день (Понедельник)																
Завтрак																
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92				21,81	154,15	22,03		3,06
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07					5,83	44,6	25,34		1,11
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96			137	112,1	19,21		0,43
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39		6,9	26,1	9,9		0,33
	Итого за завтрак:		27,21	25,7	64,94	600,02	0,18	2,35	21,96	0,39		171,54	336,95	76,48		4,93
Обед																
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92				21,45	59,94	20,8		0,68
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68				49,73	54,6	26,13		1,23
	Котлета из курицы с маслом															
294	сливочным	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8			59,78	80	22,2		3,62
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79				44,38	103,92	33,3		1,21
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8		2,55				12,78	3,96	2,16		0,32
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78		13,8	52,2	19,8		0,66
406*	Пирог с мясом и рисом	75	9,14	5,9	24	185,25	0,08	0,1	17,5			16,06	96,08	22,28		1,03
	Итого за обед:		39,53	42,43	118,34	1047,45	0,56	37,94	71,3	0,78		217,98	450,7	146,67		8,75
	Итого за день:		66,74	68,13	183,28	1647,5	0,74	40,29	93,26	1,17		389,52	787,65	223,15		13,68
406*	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228	0,053	0,17	12,08			14,31	44,32	15,88		0,8

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.								Минеральные вещества мг.		
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
2 день (Вторник)																	
Завтрак																	
290	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7			
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11			
388	Напиток витаминный	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
Итого за завтрак:																	
			15,06	12,23	60,53	412,88	0,09	1,4	30,1	0,57	42,48	146,5	55,79	1,89			
Обед																	
	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61			
21	Суп картофельный с бобовыми																
102	(горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	3,16		42,68	88,10	35,58	2,05			
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81			
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47			
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
406	Пирог с яблоком	75	4,38	4,81	36,09	205	0,08	0,31	35		16,25	43,63	17,13	1,35			
Итого за обед:																	
			38,7	37	155,7	1125,12	0,73	13,36	68,7875	1,49	244,47	653,13	284,35	12,07			
Итого за день:																	
			53,76	49,23	216,23	1538	0,82	14,76	98,888	2,06	286,95	799,63	340,14	13,96			
* наименование может меняться																	
265*	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53			

День: Среда
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше															
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3 день (Среда)															
Завтрак															
	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81	
279															
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21	
342	Компот из вишни	180	0,29	0,07	25,38	104,94	0,01	2,43			19,94	10,8	10,67	0,24	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за завтрак:		14,65	12,15	74,46	467,78	0,28	24,93	35,06	0,39	97,07	242,43	72,16	3,59	
Обед															
	Винегрет овощной с солёными														
67	огурцами	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		2,95	31,24	43,27	19,53	0,83	
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93	
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54		0,03			9,99	2,52	1,26	0,25	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
406	Пирог с капустой	75	4,88	4,64	25,95	165	0,08	0,83	13		21,43	52,43	19,04	0,96	
	Итого за обед:		31,37	37,47	122,95	959,77	0,38	19,55	43,10	3,73	141,76	330,75	125,34	5,44	
	Итого за день:		46,02	49,62	197,41	1427,55	0,66	44,48	78,16	4,12	238,83	573,18	197,5	9,03	
	* наименование может меняться														
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7	
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7	

День: Четверг
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.						Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 день (Четверг)																
	Завтрак															
294	Котлета из курицы с маслом сливочным	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		32,98	26,78	91,5	739,18	0,52	2,07	71,8	1,1	197,66	431,82	207,7	9,54		
	Обед															
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1			24,97	28,31	15,09	0,47		
45																
120	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	33		
234*	Котлеты рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
359	Кисель	180	0,28		35,46	144	0,01	2,16			20,21	16,65	6,53	0,17		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
406	Пирог с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	0,07	0,68	12,08		16,64	56,33	20,08	0,96		
	Итого за обед:		27,41	25,71	169,8	1035,32	0,33	21,31	57,98	0,78	271,64	455,15	129,44	36,7		
	Итого за день:		60,39	52,49	261,3	1774,5	0,85	23,38	129,78	1,88	469,3	886,97	337,14	46,24		
	* наименование может меняться															
234*	Тефтель рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84		
232*	Рыба запеч. в смет./с с овощ	100/25	7,02	7,16	16,23	163	0,06	0,09	23,94		38,34	112,33	22,55	1,1		

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5 день (Пятница)																
	Завтрак															
259	Жаркое по домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	0,18	9,66			43,58	293,93	60,69	5,51		
388	Напиток из шиповника	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		26,55	26,41	80,71	668,31	0,23	10,38	0,00	0,57	55,74	361,43	100,29	6,70		
	Обед															
	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
42*	101	250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
	Суп картоф. с крупой и сайрой															
	Тефтели 2-й вар. с водой,															
279	говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21		
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,02	0,66			29,23	21,1	15,71	0,63		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,04			50,80	90,20	21,60	0,90		
	Итого за обед:		30,99	27,22	138,21	921,8	0,57	44,49	35,06	0,78	206,67	472,33	150,2	6,84		
	Итого за день:		57,54	53,63	218,92	1590,11	0,8	54,87	35,06	1,35	262,41	833,76	250,49	13,54		
* наименование может меняться																
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9		
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,29	1,2		

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6 день (Понедельник)																
Завтрак																
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8		2,55			12,78	3,96	2,16	0,32		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за завтрак:																
			19,17	17,23	70,66	516,83	0,15	3,05	12,63	0,39	42,99	189,90	60,20	3,57		
Обед																
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
88	Щи со свежей капустой	250/5	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
349	Компот из кураги	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,02	0,66			29,23	21,1	15,71	0,63		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
426	Булочка	75	4,95	10,77	30,85	240	0,12	0,03			15,98	57,6	21,15	1,04		
Итого за обед:																
			31,09	43,99	152,42	1130,48	0,37	25,46	30,10	3,63	153,19	399,89	139,90	5,30		
Итого за день:																
			50,26	61,22	223,08	1647,31	0,52	28,51	42,73	4,02	196,18	589,79	200,1	8,87		
* наименование может меняться																
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Вторник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 день (Вторник)																
Завтрак																
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
389	Сок	180	0,9		181,8	76,32	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		7,65	6,74	240,31	398,1	0,09	3,6	0	0,39	21,14	111,84	36,71	3,45		
Обед																
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	9,25	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,3	1,2		
101	Суп картоф. с крупой и сайрой	250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
294	Тефтель из курицы с соусом	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137	112,1	19,21	0,43		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
406	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228	0,053	0,17	12,08		14,31	44,32	15,88	0,8		
	Итого за обед:		46,02	41,06	168,52	1285,52	0,783	16,53	87,84	1,49	288,73	628,52	288,17	13,06		
	Итого за день:		53,67	47,8	408,83	1683,62	0,873	20,13	87,84	1,88	309,87	740,36	324,88	16,51		
	* наименование может меняться															
42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9		

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше															
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8 день (Среда)															
Завтрак															
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7	
309	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11	
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,02	0,66			29,23	21,1	15,71	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за завтрак:			21,23	17,46	78,55	557,8	0,16	1,34	30,1	0,39	72,28	170,8	67,14	2,77	
Обед															
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		2,38	90,93	55,80	18,11	0,74	
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00		42,68	88,10	35,58	2,05	
139	Капуста тушеная с мясом	100/50	17,12	6,75	14,4	186,83	0,08	28			89,59	174,81	30,97	2,39	
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21	
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8		2,55			12,78	3,96	2,16	0,32	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,58	129,52	31,21	1,44	
Итого за обед:			43,96	36,69	140,94	1082,66	0,68	65,22	42,80	3,16	430,74	608,31	171,13	8,81	
Итого за день:			65,19	54,15	219,49	1640,46	0,84	66,56	72,9	3,55	503,02	779,11	238,27	11,58	

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день (Четверг)																
	Завтрак															
265	Плов из свинины	250	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
388	Напиток витаминный	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		25,4	23,09	91,71	676,21	0,13	2,43	0	0,57	31,13	119,89	306,45	4,72		
	Обед															
52	Салат из свежкы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65			35,46	40,63	20,7	1,32		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18	0,78	113,2	81	12,6	0,12		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66		
406	Пирог с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	0,07	0,68	12,08		16,64	56,33	20,08	0,96		
	Итого за обед:		32,34	36,05	133,59	995,76	0,4	17,38	42,71	0,78	231,56	446,73	145,5	6,91		
	Итого за день:		57,74	59,14	225,3	1671,97	0,53	19,81	42,71	1,35	262,69	566,62	451,95	11,63		
	* наименование может меняться															
291*	Плов из курицы	250	27,49	28,15	43,36	536,66	0,1	2,14			23,71	65,49	333,56	4,41		
265*	Плов из говядины	250	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		

