

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

им. Ф.А. Зубалова

Р.В. Луценко



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов
по МКОУ СОШ №3 им. Ф.А. Зубалова с.Красноярское
Андроповского муниципального района
на 2023-2024 учебный год**

**сезон осень - зима - весна
для обучающихся для обучающихся льготных категорий (детей с ОВЗ и детей-инвалидов)**

ПО НЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А*	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Каша молочная манная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85			
Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4			
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3			
Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02			
ИТОГО:	450	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	288	305,9	131,83	34,71			

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход	Бел-ки	Жиры	Углево-ды	Энергетич-еская ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с рисом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65		
295	Каша молочная манная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85		
349	Чай с сахаром	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	690	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04		

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
210	Омлет натуральный	205	14,84	22,96	15,68	390	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32		
306	Зелёный горошек отварной консервированный	32	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2		
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3		
	ИТОГО:	467	21,44	34,31	55,88	683,25	018	4,25	42,03	1,63	228,72	267,8	37,46	2,3		

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Вы ход	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
102	Щи из капусты, картофеля со сметаной	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65		
295	Рыба тушеная с овощами	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
312	Картофельное пюре	200	3,24	4,66	26,03	179,25	0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,73		
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	780	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04		

Неделя: первая

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
204	Макароны отварные с сыром	200/30	10	8,6	39,6	275,8	0,2		0,003	1,04	158	208	44	1,68		
71	Сок фруктовый	200	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3		
	ИТОГО:	460	13,1	16,25	69	477,25	0,26	12,5	40,55	1,46	179,4	237,5	58,26	2,85		

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65		
295	Птица тушеная в сметанном соусе	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
143	Рис отварной	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63		
71	Сок фруктовый	200	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	800	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04		

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
223/331	Запеканка из творога с морковью и стущеным молоком	200/40	35,7	10,53	90,9	598,7	0,17	2,1	0,3	6,2	293,3	406,6	91,2	3,28		
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3		
	ИТОГО:	470	43,86	21,38	130,3	882,95	0,24	3,4	60,3	6,64	426,14	532,75	122,21	4,42		

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Вы ход	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
102	Борщ с картофелем, капустой со сметаной	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65		
295	Котлета рубленная си птицы	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
143	Каша гречневая рассыпчатая	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63		
348	Чай с сахаром	200	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	800	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04		

Неделя: первая
Пятница

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)					
		Выход	Бел-ки	жиры	Углево-ды	Энергетич-еская ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
234	Рыба тушеная с овощами	100/50	7,8	7,31	5,93	120,6		0,14	8,48	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06				
312	Картофельное пюре	200	3,24	4,66	26,03	179,25		0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,73				
377	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	15	60		0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2		0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4				
	ИТОГО:	580	15,54	19,62	61,66	548,9		0,28	27,68	40,19	4,45	79,21	111,04	42,16	3,07				

ОБЕД

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)					
		Выход	Бел-ки	жиры	Углево-ды	Энергетич-еская ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
102	Суп картофельный с рисом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65					
295	Плов из птицы	100/200	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91					
349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25					
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5					
	Итого	800	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04					

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность(к кал)	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85			
349	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60	0	0	0	6	0	0,2	0,4			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03		0,3	6	13,5	4,26	0,3			
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85		40	0,12	2,4	3,0		0,02			
	ИТОГО:	450	16	24,41	43,26	576,42	0,74	0,41	0,99	294,08	305,9	132,03	34,71			

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность(к кал)	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход	Бел-ки	жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
102	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0,02	59,8	104,45	46,525	2,65		
295	Гуляш из говядины	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
143	Макароны отварные	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63		
349	Чай с лимоном	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5			
	Итого	800	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04		

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Запеканка рисовая с творогом, со стуженым молоком	200/40	26,7	7,87	67,2	447	2,2	0,3	0,34	0,1	194	0,45	0,064	1,06
715	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
379	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
	ИТОГО:	470	47	16,43	138,9	873,7	1,2	137,9	6,3	6,51	587,6	465,6	292,96	8,38

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)				
		Вы ход	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65
295	Гуляш из говядины	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
143	Макароны отварные	200	5	6,72	39,36	159	0,2	0,4	0	31,8	6,0	15,4	1,25	
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	800	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
174	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	0,6	
376	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
	ИТОГО:	450	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	294,08	305,9	131,83	1,46	

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Выход	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
102	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65	
295	Птица тушенная в сметанном соусе	100/50	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91	
143	Рис отварной	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25	
377	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	15	60	0	16,01	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5	
	Итого	830	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Гуляш из говядины	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
143	Макароны отварные	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63
377	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	15	60	0	16,01	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
	ИТОГО:	530	19,8	27,75	72,4	602,05	0,25	16,85	40,09	1,16	125,02	247,2	30,12	3,56

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mг)					Минеральные вещества (Mг)						
		Выход	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с рисом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65				
295	Котлета рубленая из птицы	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91				
143	Макароны отварные	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63				
349	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,2	0	0	6	0	0,2	0,4				
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5				
	Итого	800	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04				

Национальный стандарт
ГОСТ Р 51074-2013

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
295	Котлеты из птицы	100	14,04	13,68	1,08	183,6	0,07	0,8	1,18	3,7	0,16	86,24	11	0,73
312	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,24	4,66	26,03	179,25	0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,55
382	Сок фруктовый	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
	ИТОГО:	530	25,44	29,19	66,51	647,1	0,23	5,24	61,27	4,16	187,9	293,67	65,3	2,42

ОБЕД

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)				
		Выход	Бел-ки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,025	0 02	59,8	104,45	46,525	2,65
295	Рагу из курицы	100/200	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
382	Сок фруктовый	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	780	32,42	22,52	111,5	837,85	0,63	8,71	5,13	6,47	180,7	301,58	122,4	6,04