

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Рыбинская средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Г.П. Кузьмина»



М.И. Емельянова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Юридический адрес: 663970, Российская Федерация,

Красноярский край,
Рыбинский район,
с. Рыбное, ул. Кузьмина, 1а
тел. 8(391)656-41-21

ИНН 2448003093

КПП 244801001

ОГРН 1022401296510

Меню №1 для школьников 12-18 лет

№	Наименование Блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	Каша вязкая молочная пшеница № 54-6к-2020	250	10,62	14,37	48,5	365,12	0,11	0,37	66,37	-	182,5	266,25	82,5	4,62	
2	Йогурт	95	2,6	1,85	15,4	360					116	8	12	0,9	
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78	
4	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2	
ИТОГО			27,54	28,06	95,52	1014,42	0,18	4,9	385,37	0	924,55	677,25	192,5	9,68	
ОБЕД															
1	Каша гречневая рассыпчатая № 54-4г-2020	200	10,9	8,66	57	349,6	0,12	0	33,3	-	66,6	36	90,6	7,3	
2	Тефтели № 54-8м-2020	120	16,8	12	9,4	112,2	0,04	1	14	-	28	224	34	3	
3	Рассольник Ленинградский с рисом № 54-15с-2020	250	0	1,97	13,2	76,6	0,025	2,5	19,5	-	21,75	41	17,25	0,8	
4	Икра кабачковая	80	0,08	9,68	0,1	87,85	0,03	7,87	14,6	-	25	39,37	17,37	1	
5	Чай с сахаром № 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,03	0	-	14,1	8,3	6,4	0,8	
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4	
ИТОГО			33,98	35,97	138,8	920,65	0,415	49,4	81,4	0	200,45	418,67	188,22	14,4	
ВСЕГО			61,52	64,03	234,32	1935,07	0,595	54,3	466,77	0	1125	1095,92	380,72	24,08	

Меню №2 для школьников 12-18 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины				минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1	Макароны отварные с сыром №54-3г-2020	200/25	13,49	15,88	34,02	333,62	0,08	0,21	109,33	-	279,4	201,61	20,26	1,22
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
3	Кондитерское изделие	50	1,8	2,3	195	106	0,03	5	0	-	19	16	12	2,3
4	Сок в ассортименте	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14	0	-	14	14	8	2,8
ИТОГО			23,29	21,84	284,62	726,62	0,35	49,21	268,93	0	339,2	315,81	75,86	9,4
ОБЕД														
1	Суп картофельный с горохом № 54-8с-2020	250	8,92	4,65	23,35	169,75	0,05	3,75	43,75	-	42,5	116,25	42,5	2,75
2	Огурец консервированный без уксуса, 247	60	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	14	26	20	0,9
3	Рыба тушеная в томате с овощами № 54-10р-2020	140	22,8	15,8	9	268,4	0,06	2,4	96	-	35	268	52	1,6
4	Рис отварной №54-6г-2020	200	4,8	6,93	50,8	284,2	0,013	0	33,3	-	20	72	16	1,33
5	Компот из смеси сухофруктов № 54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	-	8,7	0	1,9	0,3
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
ИТОГО			42,72	30,89	151,2	1052,05	0,323	31,15	173,19	0	130,2	535,25	144	8,28
ВСЕГО			66,01	52,73	435,82	1778,67	0,673	80,36	442,12	0	469,4	851,06	219,86	17,66

Меню №3 для школьников 12-18 лет

№	наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
1	Котлета № 77/7	110	19,2	15,8	8,4	250,6	0,05	0	29,3	-	65,3	233,3	38,6	3,3		
2	Пюре картофельное № 54-11г-2020	200	4,1	7,6	31,6	210	0,05	8,5	38,6	-	60	128	44	1,6		
3	Чай с сахаром и лимоном № 54-3гн-2020	200	0,4	0,1	14,4	60,1	0,02	7,5	0	-	27,6	16,1	8,1	0,2		
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	7,5	0	-	10	53	11,6	1,4		
ИТОГО		590	29,7	27,06	99,9	763,7	0,38	73,5	68,18	0	190,9	482,4	142,3	8,3		
ОБЕД																
1	Салат из свежкы с черносливом № 54-183-2020	120	1,8	6,4	16,6	131	0,02	2,6	0	-	48	54	58	3,2		
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной № 54-2с-2020	250	3,37	8,33	16,2	150,35	0,031	6,87	75	-	63,1	75,9	40,9	1,75		
3	Плов с курицей № 54-12м-2020	250	19,37	16,5	50,4	427,4	0,025	0,6	106,2	-	311,25	247,5	46,25	3,75		
4	Компот из яблок с лимоном № 54-13хн-2020	200	0,3	0,2	11,1	46,8	0,01	2,3	0	-	10,9	7	5,3	1,2		
5	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	52	0,03	16,5	0	-	16	11	9	2,2		
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
ИТОГО			30,44	35,29	150,9	1037,55	0,256	28,87	181,2	0	459,25	448,4	171,05	13,5		
ВСЕГО			60,14	62,35	250,8	1801,25	0,636	102,37	249,38	0	650,15	930,8	313,35	21,8		

Меню №4 для школьников 12-18 лет

№	наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
1	Жаркое по-домашнему, №54-9м-2020	250	25,4	19,5	24,9	375,84	0,22	12,25	0,03	-	31	286,9	53,3	4,46		
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	50	1,32	0,24	7,92	39,2	0,07	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78		
3	Икра кабачковая № 54-123-2020	80	0,8	0	4	19	0,06	23	128,8	-	36,6	36,4	20,4	1,4		
4	Какао с молоком № 54-25гн-2020	200	3,1	4,7	22,7	145,6	0,01	0,1	9	-	117	100	15	0,4		
ИТОГО		590	30,68	31,7	59,6	645,53	0,36	35,35	187,83	0	199,85	455,2	98,4	7,06		
ОБЕД																
1	Суп с рыбными консервами № 54-12с-2020	250	9,92	4,87	17,95	155,25	0,025	4,5	66,5	-	272,25	153,25	48,75	1,42		
2	Котлета из курицы № 54-5м-2020	100	9,86	11,2	7,5	169,6	0,01	0,2	28	-	146,6	124	22,6	1,5		
3	Каша перловая рассыпчатая № 54-5г-2020	250	7,4	9,9	56	342,1	0,025	0	23,5	-	38,75	170	80	2,9		
4	Зефир в шоколаде	35	3,5	8,55	13,15	55,6	0,7	0,35	0	-	57,85	8	6,3	6,05		
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
6	Компот из кураги № 54-5мн-2020	200	1,8	0	38,6	121,4	0,04	0,37	0	-	68,4	54	40,9	4,5		
ИТОГО			38,68	37,98	180,8	1090,75	0,98	17,42	130	0	621,25	612,65	226,95	18,85		
ВСЕГО			69,36	69,68	240,4	1736,28	1,34	52,77	317,83	0	821,1	1067,85	325,35	25,91		

Меню №5 для школьников 12-18 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
1	Вареники с творогом с маслом	200/10	18,75	20	40,37	431,87	0,25	2,12	525	-	313,75	272,5	103,75	3,62		
2	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	52										
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	15,6		
3	Чай с сахаром № 54-6гн-2020	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,15	7,5	-	72,3	53,8	12,9	5		
ИТОГО			26,09	22,68	105,91	751,57	0,48	42,65	532,5	0	509,15	475,3	202,45	27,32		
ОБЕД																
1	Голубец ленивый №54-3м-2020	150	28,2	23,7	12,6	375,9	0,07	0	43,9	-	17,95	249,9	57,9	4,95		
2	Картофель отварной в молоке № 54-10Г-2020	200	5,8	7,2	41,2	153,3	0,06	9,06	9,06	-	94,6	166,6	52	1,9		
3	Винегрет с растительным маслом № 54-16з-2020	100	1,3	8,87	7,5	114,7	0,03	7,9	14,6	-	25	39,4	17,4	1		
4	Суп картофельный с макаронными изделиями №54-7с-2020	250	2,8	0,17	26,25	119,2	0,02	5,5	25	-	32,5	78	30,2	1,3		
5	Чай с молоком и сахаром №54-6гн-2020	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,04	0,33	19,5	-	162	140	21,5	0,5		
6	Йогурт	95	2,6	1,85	15,4	360	0	0	0	-	116	8	12	0,9		
7	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
ИТОГО			47,4	46,65	156,75	1406	0,36	22,79	112,06	0	458,05	734,9	202,6	11,95		
ВСЕГО			73,49	69,33	262,66	2157,57	0,84	65,44	644,56	0	967,2	1210,2	405,05	39,27		

Меню №6 для школьников 12-18 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	Суп молочный с макаронными изделиями № 54-19к-2020	300	6,6	9,4	35,5	180,45	0,08	0,37	42,25	-	212,5	356,2	97,5	3,1	
2	Яйцо отварное	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0	5,7	0		21,8	24,5	24,7	0,8	
3	Сыр твердых сортов № 54-13-2020	30	6,6	7,9	0	97,7	0,01	0,48	78	-	300	163	14,1	0,18	
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4	
5	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2	
ИТОГО		710	25,6	27,16	109	705,85	0,29	10,6	361,25	0	737,3	806,7	222,4	8,68	
ОБЕД															
1	Оррцы консервированные	80	0,5	0,06	0,17	8	0,07	27	0,15	-	15	29	23	1	
1	Суп картофельный с горохом № 54-8с-2020	250	8,9	4,65	23,1	170	0,05	3,75	43,75	-	42,5	116,2	42,5	2,75	
2	Рагу из овощей № 54-9г-2020	200	2,5	0,13	36,9	78,3	0,4	9,06	109,3	-	46,6	76	36	1,5	
3	Котлеты рыбные №161	100	14,1	9,55	9,11	187									
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	0,36	
6	Компот из чернослива № 54-3хн-2020	200	0,8	0	28,5	117	0,04	0,28	0	-	38,8	30,7	39,8	4,8	
ИТОГО			55,6	47,95	148,48	1178	0,76	40,34	193,2	0	264	604,4	201,35	11,41	
ВСЕГО			81,2	75,11	257,48	1883,85	1,05	50,94	554,45	0	1001,3	1411,1	423,75	20,09	

Меню №7 для школьников 12-18 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины				минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
1	Каша гречневая рассыпчатая № 54-4г-2020	200	10,9	8,6	57	349,6	0,12	0	33,3	-		66,6	176	92	7,3
2	Бефстроганов из отварной курицы № 54-1м-2020	120	19,2	20,76	4,92	282,6	0,024	0,36	84	-		170,8	238,8	31,2	2,88
3	Икра кабачковая № 54-123-2020	60	1,3	0,1	6,3	20,6	0,01	1,9	113	-		90	43	19	1
4	Компот из смеси сухофруктов №54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	-		8,7	0	1,9	0,3
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,07	0	0	-		13,05	30	9,4	0,78
ИТОГО		600	33,32	29,7	98,84	785,6	0,224	2,26	230,3	0		349,15	487,8	153,5	12,26
ОБЕД															
1	Рассольник Ленинградский № 54-3с-2020	250	2,45	6,2	19,1	141,25	0,025	4,25	35	-		133,5	70,25	25	1,2
2	Салат из свежлы с черносливом № 54-183-2020	120	1,8	6,4	16,6	131	0,02	2,6	0	-		48	54	58	3,8
3	Котлета № 77/7	100	14,4	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-		49	175	29	2,5
4	Рис отварной № 54-6г-2020	200	4,5	6,5	47,6	266,5	0,012	0	21,25	-		18,75	67,5	15	1,25
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,6	45,2	230	0,14	0	0	-		10	53	11,6	1,4
6	Сок в ассортименте	200	2	0,2	5,8	36	0,2	14	0	-		14	14	8	2,8
ИТОГО			30,35	34,8	140,6	992,75	0,437	20,85	78,25	0		273,25	433,75	146,6	12,95
ВСЕГО			63,67	64,5	239,44	1778,35	0,661	23,11	308,55	0		622,4	921,55	300,1	25,21

Меню №8 для школьников 12-18 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАБРАК														
1	Плов с курицей №54-12м-2020	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,025	0,6	106,2	-	311,25	247,5	46,25	3,75
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
4	Масло сливочное(порциями) № 53-193-2020	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0	0	50	-	2,2	1,9	0,3	0,02
5	Рисово	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	5	0	-	19	16	12	2,3
6	Чай чёрный с сахаром и лимоном № 54-3гн-2020	200	0,13	0,03	21,18	81,8	0,01	9	0	-	14,95	3,45	4,05	0,11
ИТОГО			22,09	26,95	120,86	807,29	0,205	20,3	156,2	0	379,2	346,35	98,9	8,38
ОБЕД														
1	Суп картофельный с клецками №54-6с-2020	250	5,7	4	3,7	123,7	0,025	3	34	-	17,75	51,2	19,5	0,85
2	Котлета из курицы № 54-4м-2020	120	23,5	19,8	10,5	313,3	0,06	0	36	-	101,6	91,6	48,3	4,1
3	Каша перловая рассыпчатая № 54-5г-	250	7,4	9,8	56	342,1	0,025	0	23,5	-	88,7	170	80	2,8
4	Йогурт	95	2,6	1,85	15,4	360					116	8	12	0,9
5	Чай с сахаром № 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,03	0	-	14,1	8,3	6,4	0,8
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4
ИТОГО			45,6	38,91	140,6	1412,3	0,29	15,03	105,5	0	375,55	432,5	194,6	11,93
ВСЕГО			67,69	65,86	261,46	2219,59	0,495	35,33	261,7	0	754,75	778,85	293,5	20,31

Меню №9 для школьников 12-18 лет

№	наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины						минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
1	Макароны отварные № 54-1г-2020	200	6	9,8	37,4	262,5	0,02	1,6	118,6	-	85,3	76	22,6	1,3		
2	Рыба, припущенная в молоке № 54-7р-2020	110	7,25	7,25	3,1	107,2	0,05	0,75	5	-	62,5	201,25	31,25	0,75		
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	1,56		
4	Какао с молоком № 54-7гн-2020	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,33	19,5	-	162	140	21,5	0,5		
ИТОГО		750	27,59	27,83	83,24	694,2	0,28	22,68	199,1	0	404,7	626,05	157,55	7,39		
ОБЕД																
1	Суп с рыбными консервами № 54-12с-2020	250	9,9	4,87	17,9	155,1	0,025	4,5	22,2	-	99,7	153,2	48,7	1,4		
2	Голубцы ленивые № 54-3м-2020	150	11,3	9,8	6	159,3	0,01	0,22	17,2	-	12,7	132	15,75	1,8		
3	Картофель отварной в молоке № 54-10г-2020	200	4,4	5,4	30,9	190	0,05	6,8	6,8	-	71	125	39	1,4		
4	Огулец консервированный без уксуса, 247	70	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	14	26	20	0,9		
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
6	Компот из чернослива № 54-3хн-2020	200	0,8	0	28,5	117	0,04	0,28	0	-	38,8	30,7	39,8	4,8		
ИТОГО			34,6	25,43	144,05	1217,9	0,325	36,8	46,34	0	362,2	527,9	186,85	12,6		
ВСЕГО			62,19	53,26	227,29	1912,1	0,605	59,48	245,44	0	766,9	1153,95	344,4	19,99		

Меню №10 для школьников 12-18 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
1	Рис припущенный № 54-7г-2020	200	4,6	6,9	48,8	274,9	0,02	0	33	-	285,3	68	14,6	1,2		
2	Курица запеченная, 213	120	12,84	11,28	3,96	202,8	0,2	2,3	1,08	-	25,08	199,08	25,08	1,47		
3	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	36,4	53	11,6	1,4		
4	Компот из яблок с лимонном 54-13хн-2020	200	0,3	0,2	11,1	46,8	0,01	2,3	0	-	10,9	7	5,3	1,2		
ИТОГО			23,74	21,84	113,06	773,5	0,43	27,6	162,88	0	394,28	363,48	76,98	6,67		
ОБЕД																
1	Винегрет с растительным маслом № 54-16з-2020	100	5	8,8	7,5	114,7	0,03	7,8	14,6	-	25	39,3	17,3	1		
2	Щи из свежей капусты со сметаной № 54-1с-2020	250	2,1	6,65	7,2	96,8	0	9,25	90,5	-	55,5	44	18,2	1,25		
3	Печень говяжья по-строгановски	90/60	17,25	14	4,1	212	0,02	0,8	20	-	16,2	200	22,5	2,75		
4	Пюре картофельное № 54-11г-2020	200	4,1	7,6	31,6	210	0,05	8,5	38,6	-	60	128	44	1,6		
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
6	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2		
ИТОГО			37,85	44,41	116,5	999,3	0,31	43,1	178,7	0	315,7	599,3	159,1	11,4		
ВСЕГО			61,59	66,25	229,56	1772,8	0,74	70,7	341,58	0	709,98	962,78	236,08	18,07		