

Утверждаю:

Директор Шекшемской средней школы


М.Ю.Кашина

2025 года



Примерное циклическое меню

для организации горячего двухразового питания
обучающихся Шекшемской средней школы с 7 до 11 лет

п. Шекшема

Первая неделя		Меню завтрака	Меню обеда
День недели			
понедельник	Бутерброд с повидлом (ТК № 52) Запеканка из творога с морковью с сгущённым молоком (ТК № 53) Чай с сахаром(ТК № 54) Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров с р/м (ТК № 1) Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной (ТК № 2,3) Рыба отварная треска с маслом (ТК № 4) Рис отварной (ТК № 6) Компот из свежих яблок (ТК № 7) Фрукт мандарин (ТК № 8) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
вторник	Бутерброд с сыром (ТК № 55) Каша ячневая с молоком/масло сливочное (ТК № 56) Какао с молоком (ТК № 57) Хлеб пшеничный	Салат свежеты с яблоками (ТК № 9) Рассольник ленинградский (ТК № 10) Запеканка картофельная с мясом и с соусом (ТК № 11,12) Сок фруктовый (ТК № 13) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
среда	Сосиска отварная (ТК № 58) Каша рассыпчатая гречневая с маслом слив.(ТК № 39) Кофейный напиток на молоке (ТК № 59) Хлеб пшеничный	Огурец соевый порционно (ТК № 14) Суп рисовый с курой (ТК № 15,3) Макаронны отварные с маслом сливочным (ТК № 16) Печень по-строгановски говяжья с соусом (ТК № 17,18) Компот из сухофруктов (ТК № 19) Фрукт груша (ТК № 2) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
четверг	Запеканка творожная со сгущённым молоком (ТК № 60) Чай с сахаром и лимоном (ТК № 70) Йогурт питьевой Хлеб пшеничный	Винегрет овощной (ТК № 21) Суп вермишелевый с курой (ТК № 22,3) Котлета рыбная (ТК № 23) Картофельное пюре с маслом сливочным (ТК №24) Кисель пло. ябл. (ТК № 25) Сок фруктовый (ТК № 13) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	
пятница	Бутерброд с повидлом (ТК № 52) Омлет натуральный с маслом сливочным (ТК № 61) Чай с сахаром(ТК № 54) Хлеб пшеничный	Салат картофельный с морковью (ТК № 26) Суп молочный с макаронными изделиями (ТК №27) Жаркое по-домашнему из говядины (ТК № 28) Напиток из плодов шиповника (ТК № 29) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	

Первая неделя

Вторая неделя

понедельник	Бутерброд с маслом (ТК № 62) Дашевник с творогом (ТК № 63) Кофейный напиток на молоке (ТК № 59) Хлеб пшеничный	Огурец свежий (ТК № 30) Рассольник домашний с говядиной (ТК № 31) Рыба припущенная с соусом (ТК № 32,33) Рис отварной ((ТК № 6) Компот из свежих яблок (ТК №7) Фрукт банан (ТК № 34) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
вторник	Бутерброд с повидлом (ТК № 52) Каша геркулесовая с маслом сливочным (ТК № 64) Чай с молоком(ТК № 65) Хлеб пшеничный Снежок	Салат из свежей капусты с растительным маслом (ТК № 35) Суп-лапша с курицей (ТК № 36,37) Гуляш из говядины (ТК № 38) Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным (ТК № 39) Сок фруктовый (ТК № 12) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
среда	Бутерброд с сыром (ТК № 55) Пудинг из творога с джемом (ТК № 66) Чай с сахаром(ТК № 54) Хлеб пшеничный	Салат картофельный с огуцом и горошком (ТК № 40) Суп с крутой (ТК № 15,3) Котлеты, рубленые из птицы (ТК № 41,5,18) Капуста тушеная (ТК № 42) Компот из сухофруктов (ТК № 19) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
четверг	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным (ТК № 67) Какао с молоком (ТК № 57) Кондитерское изделие (печенье затяжное) Хлеб пшеничный	Салат из моркови с яблоками (ТК № 43) Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной (ТК №44) Рыба - тушеная в томате с овощами (ТК № 45) Рис отварной (ТК № 6) Компот из изюма (ТК № 46) Сок фруктовый (ТК № 13) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
пятница	Сосиска отварная (ТК № 58) Овощи в молочном соусе (ТК № 68,69) Чай с сахаром и лимоном (ТК № 70) Ватрушка с повидлом (ТК № 72,71) Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов (ТК № 47) Суп гороховый (ТК № 48) Котлеты мясные рубленая с соусом (ТК № 49,5,12,18) Макароны отварные с маслом сливочным (ТК № 16) Кисель плодовой (ТК № 25) Фрукт яблоко свежее (ТК № 51) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могилытый М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК, день 1														
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60	
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
			19,89	17,97	96,79	632,14	0,16	1,49	80,10	270,50	317,03	64,83	4,00	

ЗАВТРАК, день 2													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/маслом сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		19,61	19,74	94,52	635,14	0,21	2,40	109,30	444,27	388,22	83,62	3,75

ЗАВТРАК, день 3													
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		22,49	29,70	40,64	639,74	0,48	0,30	49,00	171,32	421,95	177,65	6,22

ЗАВТРАК, день 4													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	20,50	15,20	39,00	378,00	0,08	0,66	90,10	272,00	300,50	38,00	0,90
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,29	18,00	71,86	576,74	0,14	3,39	90,12	413,23	440,80	74,17	3,46

ЗАВТРАК, день 5													
3	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		20,29	32,17	54,85	586,14	0,08	0,67	395,00	140,50	332,03	45,95	6,16

ЗАВТРАК , день 6													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			21,25	23,43	75,53	597,74	0,17	0,56	130,40	241,30	296,80	48,01	1,76

ЗАВТРАК, день 7													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Йогурт	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
Итого:			18,16	12,67	107,68	560,14	0,34	4,26	52,06	527,54	643,10	148,80	5,17

ЗАВТРАК , день 8													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
222	Пудинг из творога с джемом	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			28,01	17,58	74,46	568,14	0,14	1,11	108,00	256,50	390,23	62,63	4,16

ЗАВТРАК, день 9													
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			10,84	11,83	76,77	440,54	0,47	3,23	84,60	240,73	182,61	65,16	3,83

ЗАВТРАК, день 10													
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
317	Овощи в молочном соусе	150	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			19,31	28,69	59,94	551,64	0,27	14,27	52,30	119,13	249,80	79,07	4,95

ИПРАВЛЕНИЕ МЫСЛИ ОБЪЕКТОВ ДИНАМИЧЕСКИХ СИСТЕМ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ» 1980. 160 с. 15 коп.

Содержит материал на протяжении 129 слайдов, посвященный поведению человека в чрезвычайных ситуациях. Ред. М. И. Мухоморов. М.: Москва, Издательство «Знание», 1980.

COLUMBIA

	Продукт питания, наименование, фасовка	Масса нетто (кг)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Объем, литры														
23	Салат из свежих овощей с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83	
88	Шпроты из свежей капусты с кетчупом, курагой и сметаной	230/205	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65	
226	Рыба отварная треска с маслом	80	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46	
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
111	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62	
Итого:		965	24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89	
Объем, литров														
54	Салат свежий с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72	

96	Расходник лентинградский	250/15	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	0	16.55	34.95	28	1.03
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16.77	18.81	20.84	31.5	0.26	5.18	10.14	50.02	290.6	109.09	3.93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		796	25.04	29.97	96.40	755.75	0.50	28.64	10.14	128.17	428.88	202.07	10.43

Обед, день 3													
70	Одурец зеленый порционно	60	0.74	0.06	0	12	0	5.8	0	6	18	8.1	0.46
115	Суп рисовый с куриой	250/15	0.56	4.89	0.57	51.50	0.01	0.85	0.00	22.00	12.50	5.30	0.20
309	Макароны отварные с мясом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0.00	0.00	30.00	239.00	17.00	5.00
255	Чечить по-строгановски говядя с соусом	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	8.45	1057.82	33.24	239.32	17.47	5.00
349	Колпот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	5.84	46.00	33.00	0.96
338	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44	0.3	5.1	0	19	16.2	12.1	2.4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		940	24.97	24.88	118.02	826.92	0.64	21.00	1057.82	129.28	623.22	130.25	14.97

Обед, день 4													
67	Винегрет овощной	100	1.62	6.2	8.9	97.88	0.1	13	0	40.4	48.8	23.4	1.02
111	Суп вермишевый с куриой	250	2.89	2.83	15.70	100.13	0.10	0.50	23.40	197.30	166.90	24.90	0.50
234	Котлета рыбная	80	10.7	3.5	7.5	104.3	0.07	0.35	9.7	43.1	136.5	20.9	0.6
312	Картофельное пюре с мясом сливочным	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	38.25	76.95	26.7	0.86
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0.02	0.8	0	0.4	0	0	0.68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		1045	23.05	15.66	128.10	759.78	1.52	22.40	66.25	346.65	495.35	141.18	7.41

Обед, день 5													
40	Салат картофельный с морковью	100	2.7	7	11	112.7	0.09	8.3	19.8	19.5	65.2	24.1	0.9
120	Суп молочный с макаронами из пшеницы	250	5.12	3.81	16	164.8	0.14	19.44	0.02	22.87	113.24	32.4	1.09
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16.20	18.09	16.58	295.00	0.12	6.76	0.00	30.50	205.75	42.48	3.86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	0.01	100	0	7.23	2.13	2.67	0.53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		785	28.18	29.77	88.65	781.44	0.41	134.50	19.82	93.30	438.52	138.93	7.33

Обед, день 6

71	Одурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.36
----	---------------	----	------	------	-----	------	------	---	---	------	------	-----	------

95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2.2	5.2	15.68	120.5	0.15	7.26	0.03	24.45	69.85	27.47	0.92
227	Рыба припущенная с соусом	80	8.94	1.98	2.09	62.00	0.05	0.43	0.50	14.72	103.16	24.50	0.50
304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11	0.02	0.00	27.00	2.61	61.50	19.00	0.52
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18
338	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	8	28	42	0.6
111	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
111	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	0.02	0	0	6.3	26.1	27.38	0.62
Итого:		975	20.71	13.90	120.02	730.81	0.34	25.49	27.53	83.18	341.31	162.25	4.03

Обед, день 7													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1.33	6.08	8.59	91.12	0.04	35.00	0.01	28.00	17.10	0.00	0.40
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2.50	5.80	11.50	113.00	1.14	38.25	30.18	30.18	0.64	142.40	0.11
260	1 улит из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	0.00	21.81	154.15	22.03	3.09
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8.9	4.1	9.84	231	0.28	0	0	14.82	203.85	135.75	4.56
111	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
111	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
111	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		880	32.04	33.57	80.49	881.86	1.56	78.17	30.19	122.01	441.94	345.46	11.48

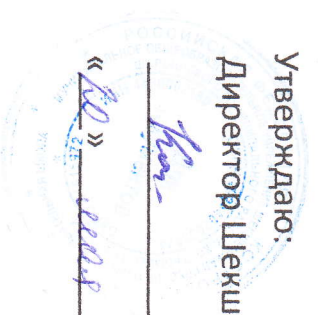
Обед, день 8													
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5	0.08	13	0	15.9	47.3	18.7	0.75
115	Суп с крупой	250/10	1.20	4.90	2.60	52.60	0.06	1.20	0.01	16.00	78.44	12.82	0.85
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12.16	10.88	10.80	189.76	0.06	0.16	16.00	35.20	76.80	20.08	1.76
321	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.80	0.12	0.03	15.39	73.05	54.00	27.75	1.09
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	5.84	46.00	33.00	0.96
111	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
111	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		850	22.80	27.70	100.11	772.18	0.39	15.19	31.40	159.19	354.74	149.63	6.36

Обед, день 9													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	0.05	6.95	0	21.19	33.98	24	1.32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	0.00	34.45	53.03	26.20	1.18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53	0.85
304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11	0.02	0.00	27.00	2.61	61.50	19.00	0.52
348	Компот из яблок	200	0.35	0.08	36.7	122.2	0.02	0	0	25.1	19.2	8.2	0.45
111	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
111	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
111	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
Итого:		1075	21.22	21.35	135.99	840.35	0.26	24.98	32.82	149.62	396.10	171.21	8.07

Объём, квт 10													
20	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Уп. пороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		945	25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01

Утверждаю:

Директор Шекшемской средней школы


Моч. М.Ю.Кашина

«10» сентября 2025 года

Примерное циклическое меню для организации горячего одноразового питания обучающихся Шекшемской средней школы с 12 до 18 лет

п. Шекшема

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могилыный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК, день 1														
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60	
224	Запеканка из творога с морковью с сухим молоком	200	19,46	18,40	60,00	488,00	0,12	1,60	80,13	320,00	328,00	50,10	1,25	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		24,75	22,57	111,79	754,14	0,19	1,97	100,13	350,50	399,03	77,33	4,31	
ЗАВТРАК, день 2														
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48	
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	250/5	9,14	13,73	49,00	357,50	0,15	1,20	68,50	202,55	301,89	45,58	1,17	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		21,44	22,49	104,32	706,64	0,24	2,64	123,00	484,78	448,60	92,74	3,98	
ЗАВТРАК, день 3														
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20	
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/5	11,86	5,46	13,12	308	0,37	0	0	19,76	271,8	180,95	6,08	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		25,45	31,06	43,92	716,74	0,57	0,30	49,00	176,26	489,90	222,85	7,74	
ЗАВТРАК, день 4														
223	Запеканка творожная со сухим молоком	200/10	27,33	20,27	52,00	504,00	0,11	0,88	120,13	362,66	400,67	50,67	1,20	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		36,12	23,07	84,86	702,74	0,17	3,61	120,15	503,89	540,97	86,84	3,76	
ЗАВТРАК, день 5														
3	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	20,00	37,33	4,08	426,66	0,01	0,40	500,00	146,66	348,00	24,96	4,13	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		25,29	41,50	55,87	692,80	0,08	0,77	520,00	177,16	419,03	52,19	7,19	

ЗАВТРАК , день 6													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	250/5	9,14	13,73	49,00	357,50	0,15	1,20	68,50	202,55	301,89	45,58	1,17
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			21,44	22,49	104,32	706,64	0,24	2,64	123,00	484,78	448,60	92,74	3,98

ЗАВТРАК , день 7													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
208	Лавашник с творогом	205	17,77	17,28	40,26	388	0,09	0,35	93,86	136,5	210,93	26,55	1,26
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			25,69	27,75	45,33	694,74	0,19	0,65	153,86	275,40	349,53	54,65	2,07

ЗАВТРАК, день 8													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
Итого:			18,16	12,67	107,68	560,14	0,34	4,26	52,06	527,54	643,10	148,80	5,17

ЗАВТРАК , день 9													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
222	Пудинг из творога с джемом	230/20	31,9	21,94	64,13	581,66	0,14	1,06	137,16	283,2	410,4	49,2	2,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			34,79	22,24	88,09	691,80	0,17	1,33	137,16	303,70	458,63	70,83	4,50

ЗАВТРАК , день 10													
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	250/10	3,75	100,75	29	244,5	0,5	2,53	95,46	127,37	176,64	36,84	1,79
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Кондитерское изделие (печенье заварное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			11,59	103,98	82,57	501,64	0,57	3,86	108,46	275,80	231,25	75,30	4,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЪЕКТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Ред. Мотивный М.Н., Москва, Делта плюс, 2015
сезон осень - зима

Пример меню, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Обед, день 1																
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83			
88	Шти из свежей капусты с картоф. курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65			
226	Рыба отварная треска с маслом	120	22,35	8,54	0,98	161,42	0,06	0,74	52,14	60,72	171,46	27,93	0,69			
304	Рис отварной	200	4,89	7,20	37,39	280,15	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,33	0,69			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18			
344	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
111	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24			
Итого:		1085	36,35	27,90	122,35	938,57	0,73	103,34	96,14	181,49	425,58	237,24	4,91			
Обед, день 2																
54	Салат свежеслы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72			
96	Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03			
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	300	29,59	33,19	36,78	555,38	0,459	9,14	17,89	88,27	512,82	192,51	6,94			
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
111	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24			
Итого:		955	39,26	44,65	125,72	1062,13	0,72	28,64	17,89	172,72	677,20	312,87	14,06			
Обед, день 3																
70	Огулец соевый порционно	75	0,92	0,075	0	15	0	7,25	0	7,5	22,5	10,13	0,57			
115	Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20			
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	6,75	9,92	37,69	267,03	0,08	0,00	0,00	39,68	316,10	22,48	6,61			
255	Печенье по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00			
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96			
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4			
111	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24			
Итого:		1035	28,20	27,62	140,59	961,05	0,68	22,45	1057,82	146,76	730,92	165,14	17,31			
Обед, день 4																
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02			
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50			
234	Котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,44	12,13	53,88	170,63	25	0,75			

312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,08	3,08	25,3	145,13	1,53	4,96	43,84	50,59	101,77	35,31	1,14
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
ПТ	Итого:	1145	28,13	17,59	149,53	887,26	1,93	23,70	79,37	376,07	580,40	181,27	8,46

ОБЕД, день 5													
40	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	23,14	25,84	23,69	421,43	0,17	9,66	0,00	43,57	293,93	60,69	5,51
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:	850	36,52	37,82	109,14	973,87	0,48	137,40	19,82	112,67	552,80	184,52	9,60

ОБЕД, день 6													
71	Омлет свежий	10	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	6	0	23	42	14	0,6
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	120	13,40	2,97	3,14	93,00	0,08	0,65	0,75	22,08	154,74	36,75	0,75
304	Рис отварной	200	4,89	7,20	37,33	280,15	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,33	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:	1075	28,11	17,03	144,78	903,49	0,40	25,71	36,78	106,91	459,29	213,81	5,31

ОБЕД, день 7													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Лодки из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/5	11,77	5,42	13,1	305,52	0,37	5,29	0	18,52	18,52	10,58	3,7

ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2.8	0.6	26.76	132	0.04	0	0	12.6	52.2	54.76	1.24
	Итого:	960	36.31	35.19	97.13	1022.38	1.67	83.46	30.19	132.01	282.71	247.67	11.24
ОБЕД, день 8													
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5	0.08	13	0	15.9	47.3	18.7	0.75
115	Суп с крутой	250/10	1.20	4.90	2.60	52.60	0.06	1.20	0.01	16.00	78.44	12.82	0.85
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	15.75	13.60	13.50	237.20	0.08	0.20	20.00	44.00	96.00	25.10	2.20
321	Каша тушеная	200	3.79	6.61	14.73	133.66	0.16	0.04	21.03	99.84	73.80	37.93	1.49
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	5.84	46.00	33.00	0.96
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2.8	0.6	26.76	132	0.04	0	0	12.6	52.2	54.76	1.24
	Итого:	950	28.81	32.49	120.14	921.48	0.47	15.24	41.04	201.08	419.84	192.21	7.82
ОБЕД, день 9													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	0.05	6.95	0	21.19	33.98	24	1.32
82	Борщ из свеж капусты с картоф. курой и сметаной	250/10/5	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	0.00	34.45	53.03	26.20	1.18
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	0.06	4.78	6.98	46.88	194.63	53.44	1.02
304	Рис отварной	200/5	5.02	7.38	38.27	287.15	0.03	0.00	36.90	3.57	84.05	25.97	0.71
348	Компот из яблок	200	0.35	0.08	36.7	122.2	0.02	0	0	25.1	19.2	8.2	0.45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2.8	0.6	26.76	132	0.04	0	0	12.6	52.2	54.76	1.24
	Итого:	1180	25.92	24.62	160.40	1004.39	0.30	26.03	43.88	164.69	477.19	210.47	9.05
ОБЕД, день 10													
20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0	16.15	28.62	13.3	0.48
119	Суп гороховый	250	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00	0.00	82.50	327.50	47.50	2.25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	100	10.34	12.53	10.99	163.75	0.05	0.23	15.63	35.70	124.64	36.84	1.81
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	6.75	9.92	37.69	267.03	0.08	0.00	0.00	39.68	316.10	22.48	6.61
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0.02	0.8	0	0.4	0	0	0.68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	60	2.8	0.6	26.76	132	0.04	0	0	12.6	52.2	54.76	1.24
	Итого:	1045	30.82	33.09	147.79	997.82	0.43	18.68	15.63	209.93	886.16	193.78	15.60