



Утверждаю
Директор школы:
Е.А. Сидорова
Е.А. Сидорова

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»
примерное меню
горячего питания
обучающихся с 5-9 класс из многодетных семей (12-18 лет)
2024-2025 г.
(зимний период)
завтрак

Понедельник 530мл\594ккал	Понедельник 546мл\572,2ккал	Понедельник 535мл\647,1ккал
Яйцо отварное	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Каша из риса и пшена	Каша манная с маслом	Каша рисовая с маслом
Кофейный напиток	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб	Хлеб
Вторник 567мл\599,8ккал	Вторник 630мл\734,7ккал	Вторник 530мл\583ккал
Каша рассыпчатая гречневая	Кабачковая икра	Котлеты рубленые из кур
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с	Рис отварной	Картофельное пюре
Чай с лимоном	Тефтели (с говядины)	Капуста тушеная
Хлеб	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов

	Хлеб	Хлеб пшеничный
580мл\576,4ккал	Среда 570мл\721,6ккал	Среда 640мл\751,2ккал
Пюре картофельное	Макароны отварные с маслом	Салат из свеклы с чесноком и сыром
Рыба припущенная в молоке	Котлеты рубленные из кур с соусом сметанным с томатом	Макароны отварные с маслом
Сок (яблочный)	Чай с сахаром	Тефтели (с говядины)
Хлеб	Хлеб	Сок (яблочный)
		Хлеб
Четверг 630мл\727,7ккал	Четверг 537мл\623,6ккал	Четверг 580мл\590,6ккал
Салат из капусты с морковью	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Макароны отварные с маслом	Котлета рыбная	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Тефтели (с говядины)	Чай с лимоном	Чай с лимоном
Компот из смеси сухофруктов	Хлеб	Хлеб пшеничный
Хлеб		
Пятница 522мл\683ккал	Пятница 570мл\592,2ккал	Пятница 530мл\581,6ккал
Оладьи с повидлом	Каша рассыпчатая гречневая	Плов из курицы
Чай с сахаром	Котлеты домашние с соусом сметанным	Чай с сахаром
Йогурт	Чай с сахаром	Хлеб
	Хлеб	

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход в г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Микроэлементы, Мкг.						Витамины									Энергетическая ценность ккал.
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Каp	P Э	T Э	B1	B2	Рр	Н Э	C	
1	2	3	4	7	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	1 завтрак																				
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	53,6	56	22	4,8	76,8	1,0	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
174	Каша из риса и пшена	250\10	7,5	13,2	39,7	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,074	1,69	0,96	367,5
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	146,34	125,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,1	0,08	1,3	100,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	530	18,14	20,87	68,52	467,17	393,69	278,45	55,26	324,24	1,73	174,8	71,4	187,48	0,47	0,13	0,48	0,92	3,93	2,26	594,7
	2 завтрак																				
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,4	6	24,3	776,6	184,5	11,26	96,04	145,16	3,2	-	25,8	32,4	0,46	0,15	0,08	1,86	3,5	-	174,6
294	Котлеты рубленные из кур с соусом сметанным	100\30	16,68	19,7	20,02	245,3	229,34	74,68	24,16	93,64	1,84	74,2	21	76,62	3,12	0,12	0,2	5,52	9,18	0,9	324
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	557	24,61	26,12	72,12	3230,8	435,14	100,14	122,6	243,2	5,4	74,2	47,8	109,02	3,59	0,27	0,28	7,41	12,69	3,73	624,2

1

	3 завтрак																					
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,8 2	25,1 8	24 0,1 2	89 1,2	58, 32	38, 36	12 1,8 4	1, 44	70	78	38 ,8 8	0, 34	0, 2	0, 16	1, 86	3, 44	24 ,9 2	242	
228	Рыба припущенная в молоке	100\ 50	19,6	10,56	4,28	71 4,6	38 8	90, 89	52, 18	22 8,8 2	1,0 6	16, 58	5	23, 4	4,8	0,2 2	0,0 35	1,3 4	6,2 6	1,5	186	
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	24 0	14	8	14	2, 8	-	-	-	0, 2	0, 02	0, 02	0, 2	0, 4	2	84,8	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день					96 6,7 2	15 19, 2	16 3,2 1	98, 54	36 4,6 6	5,3	86, 58	83	62, 28	5,3 4	0,4 4	0,2 15	3,4	10, 1	28, 42	576,4	
	4 завтрак																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	16 1,3	25 0,0	24, 97	15, 09	28, 3	0,4 6	-	65 0,4	10 8,1	8,3 9	0,0 2	0,0 4	0,6	0,7 7	17, 09	60,4	
203	Макаронны отварные с маслом	200	7,64	8,01	42,6 4	35 4,8	52, 2	17	11, 4	52, 6	1, 14	40	30	44 ,5 14	1, 16	0, 04	0, 70	0, 2	-	274		
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 ,8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0, 9	196,9	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132,8	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день					87 0,7 8	75 6,6 2	10 9,3 8	66, 63	21 4,9 4	3,3 7	40, 004	96 6,6 5	24 7,2 5	10, 72	0,2 6	0,1 8	3,6 4	7,9 5	18, 71	727,7	
	5 завтрак																					
401	Оладьи с повидлом	200\ 22	11,6 3	11,4 8	72,2 9	63 9	30 6,1	12 7,6	50, 66	18 7,7	2, 15	27, 5	56	37 ,1 1	5, 62	0, 23	0, 24	2, 29	4, 79	0, 90	538	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,	1,4	2,8	0,	-	-	-	-	-	-	0,	-	0,	60	

								1			28							02		03	
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																85
	Итого за завтрак	522	14,2	12,7	105,2 9	63 9,3	31 2,9	13 8,7	52, 06	19 0,5	2,4 3	27, 5	56	37, 11	5,6 2	0,2 3	0,2 4	2,3 1	4,7 9	0,9 3	683
	6 завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	30\1 6\10	5,8	8,3	14,8 3	27 1,9	42, 6	13 9,2	9,4 5	96	0, 49	59	40, 5	65 7	0, 47	0, 04	0, 07	0, 30	1, 59	0, 11	157
181	Каша манная с маслом	250\ 10	7,6	13,4	29,1	35 9,2 3	18 7,6 9	13 3,7 7	20, 30	11 8,1 9	0, 47	58	39	64 8	0, 52	0, 08	0, 17	0, 46	1, 58	1, 17	251
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0, 13	20	10	22 2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1, 3	100,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	546	18,96	24,77	72,47	68 1,2 5	37 6,6 3	39 8,7 5	43, 75	30 4,1 9	1,0 9	137	89, 5	15 2,7	0,9 9	0,1 6	0,3 9	0,8 6	3,9 7	2,5 8	572,2
	7 завтрак																				
ПР	Кабачковая икра	100	2,71	7,22	14,6 2	40 8,5 7	36 7,4	91, 42	18, 21	56, 12	0, 74	-	13 3,8	40 6	14 8	0, 04	0, 04	0, 63	1, 14	4, 71	134,6
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,9 1	77 8,4	54, 1	1,8 2	21, 78	81, 26	0, 70	-	27	40 6	0, 38	0, 03	0, 03	0, 89	2, 4	-	279,6
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 8	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0, 9	196,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	630	22,07	25,21	102,3 8	15 34, 11	65 2,9 2	13 9,2 7	64, 05	25 0,8 2	2,8	0,0 04	20 2,0 5	13 5,0 9	15, 95	0,1 3	0,1 5	3,6 2	8,3	5,6 4	734,7
	8 завтрак																				

203	Макароны отварные с маслом	200\10	7,64	8,01	42,64	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	30	44,5	1,14	0,16	0,04	0,70	2	-	274
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,68	19,7	20,02	245,3	229,34	74,68	24,16	93,64	1,84	74,2	21	76,62	3,12	0,12	0,2	5,52	9,18	0,9	324
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день					2808,1	288,34	102,78		149,04	3,26	114,2	51	121,12	4,26	0,28	0,24	6,24	11,18	0,93	721,6
	9 завтрак	570	26,79	28,13	90,26																
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	240,12	89,12	58,32	38,36	12,18	1,44	70	78	38,88	0,34	0,2	0,16	1,86	3,44	24,92	242
234	Котлета рыбная	100	13	15,46	15,98	1434,56	309,16	74,28	41,5	188,46	1,48	49,4	32,66	57,34	5,12	0,08	0,15	0,96	1,48	0,66	256
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	537	19,87	28,7	68,96	1675,88	1221,66	146,8	82,26	314,7	3,28	119,4	11,6	96,22	5,47	0,28	0,31	2,85	4,93	28,41	623,6
	10 завтрак																				
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,4	6	24,3	776,6	184,5	11,26	96,04	145,16	3,2	-	25,8	32,4	0,46	0,15	0,08	1,86	3,5	-	174,6
268\330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100\30	14,98	18,38	16,48	236,2	209,2	26,8	33,76	180,38	2,8	20,2	9,48	24,08	3,6	0,06	0,14	3,9	7,34	0,02	294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60

ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	570	22,85	24,8	68,38	10 13, 1	40 0,5	49, 16	13 1,2	32 8,3 4	6,2 8	20, 2	35, 28	56, 48	4,0 6	0,2 1	0,2 2	5,7 8	10, 84	0,0 5	592,2
	11 завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 ,5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0, 1	156
174	Каша рисовая с маслом	250	7,5	13,2 2	39,7	45 4,3	23 9,2	16 3,3	45, 57	19 6,8	0, 75	68, 5	46, 75	76 ,5	0, 28	0, 07 5	0, 19	0, 92	2, 11	1, 2	367,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	535	12,37	17,51	95,13	60 5,2	30 1,2	18 4,4	52, 57	22 2,4	1,6 3	88, 5	61, 75	99	0,6 7	0,1 15	0,2 09	1,2 4	2,8 2	1,3 3	647,1
	12 завтрак																				
294	Котлеты рубленые из кур	100	16,6 8	9,5	16,1 3	235 7	203	56, 6	22, 2	77	3,6	13,8	40, 6	48, 6	68, 1	0,2	0,1 6	5,4 2	9,0 6	0,9	220
312	Картофельное пюре	100	2,43	3,21	13,6 2	39 0,7	42 3,3	24, 6	18, 5	57, 7	0, 67	-	26, 2	2, 16	0, 12	0, 09 3	0, 07 4	0, 9	1, 66	12 ,1	91,5
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,23	9,43	40 2,2	33 7,6	55, 5	20, 7	40, 14	0, 8	-	30 8,1	55 ,4	1, 73	0, 02 7	0, 03 7	0, 68	1, 2	17 ,1 6	75,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	22 9,8	32, 48	17, 48	23, 4	0, 69	-	24 5	40 ,8	0, 5	0, 02	0, 02	0, 26	0, 42	0, 72	132,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день	530	24,24	16,43	83,92	31 57, 74	11 93, 7	16 9,1 8	78, 88	19 8,2 4	5,7 6	13, 8	61 9,9	14 6,9 6	70, 45	0,3 4	0,2 91	7,2 6	12, 34	30, 88	583
	Итого за день																				
	13завтрак																				

50	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	4,67	9,39	7,19	23 3,5	24 4,9	16 1,7	22, 98	10 9,2 7	1, 29	38, 5	33, 2	48 ,2 4	2, 33	0, 02	0, 07	0, 19	1, 23	5, 78	131,9
203	Макаронны отварные с маслом	200\ 10	7,64	8,01	42,6 4	35 4,8	52, 2	17	11, 4	52, 6	1, 14	40	30	44 ,5	1, 14	0, 16	0, 04	0, 70	2	-	274
278	Тефтели (с говядины)	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 ,8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0, 9	196,9
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	24 0	14	8	14	2, 8	-	-	-	0, 2	0, 02	0, 02	0, 2	0, 4	2	84,8
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день					94 7,1 4	76 1,7 2	22 7,6 3	65, 04	28 6,5 1	6,3 1	78, 504	10 4,4 5	14 6,5 9	4,3 6	0,2 6	0,2 1	3,1 7	8,3 9	8,6 8	751,2
	14 завтрак																				
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,8 2	25,1 8	24 0,1 2	89 1,2	58, 32	38, 36	12 1,8 4	1, 44	70	78	38 ,8 8	0, 34	0, 2	0, 16	1, 86	3, 44	24 ,9 2	242
229	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100\ 50	19,1	9,9	7,6	14 64	65 0,4 2	78, 14	97, 06	32 4,3 8	1, 71	11, 64	37 3,9 8	88 ,5 8	5, 04	0, 1	0, 1	0, 26	6, 46	7, 46	223
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2 0	1,2	21, 3	14, 2	2,4	4,4	0, 36	-	1,0	-	0, 01	-	-	0, 03	0, 01	2, 83	62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день					17 05, 32	15 62, 92	15 0,6 6	13 7,8 2	45 0,6 2	3,5 1	81, 64	45 2,9 8	12 7,4 6	5,3 9	0,3	0,2 6	2,1 5	9,9 1	35, 21	590,6
	Итого за день																				
	15 завтрак																				
291	Плов из курицы	300	25,4	15,7	53,6	23 42	42 6	69, 5	80	26 3	2, 9	29, 2	23 32	41 6	0, 74	0, 16	0, 2	7, 8	8	9	458
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60

ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за день					23																
		530	27,87	16,12	81,2	42,3	43,2,8	80,6	81,4	26,5,8	3,18	29,2	23,32	41,6	0,74	0,16	0,2	7,82	8	9,03		581,6

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурт

7