

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Толстихинская
средняя общеобразовательная школа»



Н.Ф. Наконечная

Приказ № 03 от 09.01.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 -ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Толстихинская средняя общеобразовательная школа»
Возрастная группа: 12-18 лет (5-11 классы)

663911, Россия, Красноярский край, Уярский район, с. Толстихино, ул. Приозерная ,д.1
ИНН/КПП 2440004881/244001001 ОГРН 1022401115461

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстухинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет (5-11 классы)**

Неделя 1 День 1 Понедельник

Завтрак

| номер | наименование | масса по | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 53 | суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,7 | 0,67 | 26,4 | | 130,4 | 109,5 | 21,34 | 0,02 |
| 366 | Сыр порционнно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,02 | 0,22 | 0,03 | 0,08 | 378,5 | 86,4 | | |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 1 | 0,05 | 0,01 | 15,8 | 8 | 5 | 0,78 |
| | итого | 640 | 18,15 | 24,28 | 73,47 | 589,42 | 0,795 | 7,89 | 31,02 | 0,19 | 558,2 | 253,5 | 45,04 | 4,23 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | горошек консервированный отварной | 50 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0,046 | 1,57 | 72,125 | 0,006 | 10 | 45,65 | 18,3 | 1,65 |
| 51 | Суп крестьянский с крупой . | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 0,05 | 6,43 | 0 | 1,33 | 6,62 | 25,93 | 9,91 | 0,41 |
| 190 | мясо отварное | 50 | 14,466 | 5,27 | 0,36 | 179,35 | 0,133 | 0 | 0 | 0 | 10,68 | 82,51 | 46,88 | 2,45 |
| 189 | биточки | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,016 | | 4 | 0,01 | 53 | 163,2 | 23 | 2,6 |
| 92 | рагу овощное | 150 | 2,79 | 11,137 | 16,92 | 179,248 | 1,2 | 57,9 | 258,3 | 0 | 144 | 105,9 | 54 | 1,95 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,2 | | 0,08 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| Ф | печенье, вафли, пряники | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| | итого | 980 | 41,326 | 48,107 | 126,8 | 1154,098 | 1,611 | 72,1 | 339,125 | 1,426 | 291,44 | 560,86 | 204,79 | 14,78 |
| | Всего | 1620 | 59,476 | 72,387 | 200,27 | 1743,518 | 2,406 | 79,99 | 370,145 | 1,616 | 849,64 | 814,36 | 249,83 | 19,01 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет (5-11 классы)**

Неделя 1 День 2 Вторник

Завтрак

| номер | наименование | масса п | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 112 | каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,18 | 0,65 | 0,05 | | 143 | 196,79 | 5,23 | 1,23 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 3 | 0 | 0,02 | |
| 132 | омлет натуральный | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,51 | 0,19 | 0 | 64,5 | 1,33 | 96,7 | 245,1 | 20,4 | 1,5 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,012 | 0,52 | 0,1 | 12 | 126 | 107 | 30 | 1,1 |
| | итого | 630 | 18,01 | 26,45 | 94,96 | 693,04 | 0,457 | 7,17 | 69,19 | 13,43 | 399,8 | 595,49 | 74,35 | 7,24 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| ф | икра овощная (промыш. Произв.) | 50 | 0,683 | 2,612 | 3,68 | 39,325 | 0,018 | 4,25 | 0,01 | 0,015 | 26,8 | 25,6 | 4,6 | 0,4 |
| 45 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,08 | 26,57 | 0,037 | 2,06 | 37,65 | 68,87 | 27,43 | 1 |
| 190 | мясо отварное | 50 | 14,47 | 5,27 | 0,36 | 179,35 | 0,133 | 0,03 | 17 | 1,33 | 10,68 | 82,51 | 46,88 | 2,45 |
| 171 | рыба тушеная в сметанном соусе | 140 | 15,42 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,1 | 0,8 | 90 | 1,33 | 238 | 174 | 26 | 0,8 |
| 224 | Отварной рис | 100 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 | 0,03 | 0,4 | 35,4 | 0 | 19,1 | 96 | 32 | 0,13 |
| 289 | напиток из шиповника | 200 | 0,68 | | 21,01 | 46,87 | 0,01 | 100 | | 0,08 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 77,5 | 21,1 | 1,72 | 1,23 |
| Ф | печенье, вафли, пряники | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| | итого | 1000 | 43,72 | 37,062 | 124,6 | 1009,975 | 0,527 | 138,05 | 147,1 | 4,815 | 441,51 | 512,49 | 156,46 | 9,32 |
| | Всего | 1630 | 61,73 | 63,512 | 219,6 | 1703,015 | 0,984 | 145,22 | 216,3 | 18,25 | 841,31 | 1107,98 | 230,81 | 16,56 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет (5-11 классы)**

Неделя 1 День 3 Среда

Завтрак

| номер рецепта | наименование | масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|-----------------------------|-------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 106 | каша манная молочная вязкая | 205 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 | 0,06 | 0,8 | 0,08 | 0,08 | 110,1 | 0,6 | 0 | 0,26 |
| 366 | Сыр порционнo | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,02 | 0,22 | 0,03 | 0,08 | 378,5 | 86,4 | | |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 271 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,003 | 0,7 | 15,6 | | 143 | 130 | 34 | 1 |
| | итого | 595 | 21,41 | 27,56 | 98,32 | 731,77 | 0,163 | 7,72 | 20,25 | 0,26 | 665,1 | 266,6 | 52,7 | 4,69 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,7 | 5,04 | 4,61 | 66,64 | 0,1 | 8,5 | 0,01 | 0,03 | | 53,8 | 50,12 | 8,12 |
| 42 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,06 | 5,54 | 45,1 | 1,33 | 18 | 47,5 | 19,6 | 0,67 |
| 190 | мясо отварное | 30 | 8,68 | 3,162 | 0,216 | 107,61 | 0,133 | 0,03 | 17 | 1,33 | 45 | 57 | 33 | 1 |
| 241 | картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | 0,08 | 4 | 30 | 0 | 39 | 73,5 | 24 | 0,8 |
| 208 | Кнели из кур | 75 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 | 0,12 | | 0,1 | 0,01 | 60,54 | 98,24 | 13,04 | 1,02 |
| 280 | Компот с изюмом | 200 | 0,33 | | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,3 | 65 | | 28 | 25 | 18 | 0,6 |
| ф | печенье, вафли | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| | итого | 815 | 37,15 | 46,412 | 124,38 | 973,32 | 0,649 | 18,37 | 157,41 | 2,7 | 216,48 | 459,41 | 184,4 | 14,38 |
| | Всего | 1410 | 58,56 | 73,972 | 222,7 | 1705,09 | 0,812 | 26,09 | 177,66 | 2,96 | 881,58 | 726,01 | 237,1 | 19,07 |

**Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет(5-11 классы)**

Неделя 1 День 4 Четверг
Завтрак

| номер | наименование | масса п | Пищевые вещества | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 109 | Каша овсяная Геркулес жидкая | 205 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 0,7 | 0,67 | 0,24 | | 28,5 | 105 | 38,1 | 0,77 |
| 381 | бутерброд с повидлом | 60 | 1,72 | 4,2 | 32,9 | 176,3 | 0,06 | 0,48 | 46,5 | 0,66 | 12,7 | 31,4 | 7,4 | 0,53 |
| 300 | чай с сахаром | 200 | 0,12 | | 12,4 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 7 | 3,8 | 0,7 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| Ф | Кисломолочный продукт | 100 | 1,2 | 2,5 | 16 | 85 | 0,04 | 0,6 | 44 | 0,13 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| | итого | 615 | 13,37 | 16,1 | 109,79 | 629,82 | 0,86 | 1,75 | 90,74 | 0,79 | 304 | 360 | 84,3 | 2,75 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | кукуруза консервированная отварная | 25 | 1,49 | 1,905 | 3,495 | 37,085 | 0,04 | 6,5 | 0,005 | 0 | 15,9 | 7,92 | 18,4 | 0,375 |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,28 | 4,2 | 34,4 | 0 | 19,2 | 49 | 16,5 | 0,72 |
| 211 | плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 547 | 0,03 | 6,6 | 0,02 | 0 | | 1,82 | 55,2 | 21,78 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 284 | Компот из св. яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,02 | 5,4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| Ф | печенье, вафли, пряники | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,9 | 5,5 | 0,45 |
| | итого | 895 | 50,23 | 59,205 | 140,205 | 1090,295 | 0,526 | 28,7 | 39,13 | 0 | 94,2 | 181 | 132 | 28,71 |
| | Всего | 1510 | 63,6 | 75,305 | 249,995 | 1720,115 | 1,386 | 30,45 | 129,9 | 0,79 | 398 | 541 | 217 | 31,46 |

**Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет(5-11 классы)**

Неделя 1 День 5 Пятница

Завтрак

| номер рецепта | наименование | масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|---|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 121 | запеканка со св фруктами с | 205 | 9,88 | 7,99 | 53,04 | 323,6 | 0,05 | 66 | 0,04 | | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,3 | 0,02 | 0,3 | 6 | 0,01 | 110 | 45 | 9,5 | 0,8 |
| | итого | 565 | 15,42 | 17,36 | 103,88 | 636,4 | 0,15 | 72,3 | 10,58 | 0,11 | 172,3 | 114,4 | 44,4 | 8,19 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| Ф | Овощи консервированные порциями(огурцы) | 50 | 0,4 | 0,2 | 1,8 | 12,2 | 0,02 | 0,14 | 88,5 | 0,03 | 186,3 | 127,8 | 12,6 | 0,65 |
| 63 | Щи из св. капусты с картофелем | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 0,08 | 16,2 | 9,6 | 2,02 | 32,4 | 84,5 | 13,6 | 1,1 |
| 190 | мясо отварное | 50 | 14,466 | 5,27 | 0,36 | 179,35 | 0,133 | 0 | 0 | 0 | 10,68 | 82,51 | 46,88 | 2,45 |
| 206 | Жаркое по домашнему | 200 | 18,42 | 20,69 | 19,77 | 337,6 | 0,24 | 4,92 | 0,14 | 0,02 | 79,62 | 407 | 61,8 | 3,98 |
| Ф | Печенье, вафли, пряник | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,003 | 0,2 | 0,1 | 0,08 | 0,24 | 19,7 | 9,7 | 0,03 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| | итого | 960 | 47,606 | 42,8 | 121,68 | 1104,12 | 0,632 | 27,46 | 103 | 2,15 | 356,28 | 840 | 182,88 | 13,24 |
| | Всего | 1525 | 63,026 | 60,16 | 225,56 | 1740,52 | 0,782 | 99,76 | 113,6 | 2,26 | 528,58 | 954,4 | 227,28 | 21,43 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет (5-11 классы)**

Неделя 2 День 6 Понедельник

Завтрак

| номер р | наименование | масса по | Пищевые вещества | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 123 | макаронник с мясом | 145 | 28,75 | 23,19 | 71,76 | 617,38 | 0,18 | 0,5 | 47,5 | 1,33 | 35,7 | 245,8 | 44 | 2,9 |
| 89 | Свежие фрукты | 150 | 0,06 | 1,05 | 15,6 | 67,5 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 13,86 | 70,14 | 0,3 | 0 | 0 | 0,33 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | | 12,04 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 7 | 3,8 | 0,7 |
| | итого | 525 | 31,3 | 24,54 | 113,26 | 800,14 | 0,5 | 6,5 | 52 | 1,66 | 68,2 | 293 | 69,4 | 6,79 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Ф | икра овощная (промыш. Произв.) | 50 | 0,683 | 2,612 | 3,68 | 39,325 | 0,018 | 4,25 | 0,01 | 0,015 | 26,8 | 25,6 | 4,6 | 0,4 |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 1,33 | 23,77 | 113,39 | 34,67 | 1,42 |
| 212 | птица отварная | 120 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,18 | 4,6 | 0,012 | 0,01 | 37,2 | 195,97 | 31,37 | 2,04 |
| 223 | каша ячневая | 100 | 3,02 | 13,11 | 17,06 | 198,32 | 0,12 | 47,59 | 0,04 | 2,66 | 69,56 | 94,7 | 44,44 | 1,52 |
| 289 | напиток из шиповника | 200 | 0,68 | | 21,01 | 46,87 | 0,01 | 100 | | 0,08 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| Ф | печенье, вафли, пряники | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| Ф | Хлеб пшеничный, ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| | итого | 830 | 36,723 | 50,612 | 107,07 | 956,875 | 0,604 | 178,79 | 0,292 | 4,095 | 204,61 | 537,47 | 145,12 | 8,18 |
| | Всего | 1345 | 68,023 | 75,152 | 220,33 | 1757,015 | 1,104 | 185,29 | 52,292 | 5,755 | 272,81 | 830,47 | 214,52 | 14,97 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет(5-11 классы)**

Неделя 2 День 7 Вторник

Завтрак

| номер р | наименование | масса по | Пищевые вещества | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 102 | Каша Дружба | 205 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,06 | 0,14 | 88,5 | 0 | 186,3 | 127,8 | 12,6 | 0,65 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 366 | Сыр порционнo | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 | 0,02 | 0,22 | 0,03 | 0,08 | 378,5 | 86,4 | | |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,012 | 0,52 | 0,1 | 0,1 | 126 | 107 | 30 | 1,1 |
| | итого | 595 | 19,66 | 27,34 | 94,24 | 705,68 | 0,172 | 6,88 | 93,17 | 0,28 | 724,3 | 370,8 | 61,3 | 5,18 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,05 | 66 | 0,04 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 231 | горошек консервированный отварной | 50 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0,046 | 1,57 | 72,125 | 0,006 | 10 | 45,65 | 18,3 | 1,65 |
| 56 | Суп- лапша домашняя | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,08 | 26,57 | 0,037 | 2,06 | | 37,65 | 68,87 | 7,43 |
| 190 | мясо отварное | 50 | 14,466 | 5,27 | 0,36 | 179,35 | 0,133 | 0 | 0 | 0 | 10,68 | 82,51 | 46,88 | 2,45 |
| 219 | каша гречневая | 100 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 | 0,14 | 0 | 0,09 | 1,995 | 19,74 | 244,72 | 163 | 6,07 |
| 189 | шницель мясной из говядины | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,16 | | 4 | 0,01 | 53 | 163,2 | 23 | 2,6 |
| Ф | печенье, вафли | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| 265 | соус томатный | 30 | 0,18 | 1,224 | 1,747 | 18,717 | | | | | | | | |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 5 | 20 | 0,15 | 14 | 15 | 8 | 1,4 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| | итого | 965 | 46,116 | 39,164 | 118,017 | 1060,437 | 0,765 | 99,14 | 96,492 | 4,221 | 154,46 | 707,2 | 366,35 | 26,63 |
| | Всего | 1560 | 65,776 | 66,504 | 212,257 | 1766,117 | 0,937 | 106,02 | 189,662 | 4,501 | 878,76 | 1078 | 427,65 | 31,81 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет (5-11 классы)**

Неделя 2 День 8 Среда

Завтрак

| номер рецепта | наименование | масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|------------------------------|-------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 108 | Каша молочная кукурузная жид | 205 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0 | 0,98 | 0 | 0 | 134,57 | 220 | 14,07 | 1 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| Ф | Кисломолочный продукт | 100 | 1,2 | 2,5 | 16 | 85 | 0,04 | 0,6 | 44 | 0,13 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | | | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 271 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,003 | 0,7 | 15,6 | | 143 | 130 | 34 | 1 |
| | итого | 565 | 16,52 | 22,18 | 100,42 | 661,57 | 0,103 | 2,28 | 59,64 | 0,23 | 537,97 | 569,5 | 83,07 | 2,77 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,4 | 10,08 | 9,22 | 133,28 | 0,1 | 8,5 | 0,01 | 0,03 | | 53,8 | 50,12 | 8,12 |
| 44 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,04 | 4,8 | 67,8 | 1,33 | 100 | 74,3 | 21 | 1,2 |
| 210 | курица в соусе томатном | 70 | 20,125 | 24,279 | 3,174 | 311,67 | 0,04 | 0,5 | 73,9 | 1,179 | 29,2 | 64,4 | 16,4 | 1,3 |
| 227 | макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,026 | | 37,3 | 0,06 | 16 | 56 | 9,3 | 1,4 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,003 | 0,2 | 0,1 | 0,08 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| | итого | 900 | 33,735 | 44,679 | 125,694 | 1046,91 | 0,335 | 20 | 183,6 | 2,679 | 205,1 | 359,3 | 144,02 | 17,29 |
| | Всего | 1465 | 50,255 | 66,859 | 226,114 | 1708,48 | 0,438 | 22,28 | 243,3 | 2,909 | 743,07 | 928,8 | 227,09 | 20,06 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет(5-11 классы)**

Неделя 2 День 9 Четверг

Завтрак

| номер р | наименование | масса порц | Пищевые вещества | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 104 | Каша гречневая вязкая на молоке | 205 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0 | 0,98 | 0 | 0 | 134,57 | 220 | 14,07 | 1 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 132 | омлет натуральный | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 110,51 | 0,19 | 0 | 64,5 | 1,33 | 96,7 | 245,1 | 20,4 | 1,5 |
| ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,05 | 66 | 0,04 | | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,012 | 0,52 | 12 | 0,1 | 126 | 107 | 30 | 1,1 |
| | итого | 630 | 19,91 | 27,39 | 95,8 | 712,05 | 0,312 | 67,5 | 76,58 | 1,53 | 398,47 | 627,4 | 87,67 | 8,13 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| ф | Овощи консервированные порциями(огурцы) | 50 | 0,4 | 0,2 | 1,8 | 12,2 | 0,02 | 0,14 | 88,5 | 0,03 | 186,3 | 127,8 | 12,6 | 0,65 |
| 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,06 | 3,7 | 2,1 | 2,65 | 17,3 | 46,7 | 17 | 0,8 |
| 190 | мясо отварное | 50 | 14,466 | 5,27 | 0,36 | 179,35 | 0,133 | 0 | 0 | 0 | 10,68 | 82,51 | 46,88 | 2,45 |
| 161 | Котлеты рыбные | 75 | 9,9 | 6,7 | 6,4 | 130,9 | 0,105 | 1,5 | 23,9 | 0,58 | 32,4 | 158,6 | 24,1 | 0,8 |
| 241 | картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | 0,08 | 2,83 | 0,41 | 0 | 69,12 | 90,78 | 19,96 | 0,51 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,8 | 0,8 | 20,8 | 90 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| ф | печенье, вафли | 30 | 1,5 | 6,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| 284 | Компот из св. яблок с лимо | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0,02 | 5,4 | 0 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| | итого | 885 | 37,876 | 27,28 | 133,27 | 980,58 | 0,554 | 19,43 | 31,11 | 3,23 | 188,54 | 501,06 | 150,24 | 10,39 |
| | Всего | 1515 | 57,786 | 54,67 | 229,07 | 1692,63 | 0,866 | 86,93 | 107,69 | 4,76 | 587,01 | 1128,46 | 237,91 | 18,52 |

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся МБОУ "Толстихинская СОШ"
возрастная группа 12-18 лет (5-11 классы)**

Неделя 2 День 10 Пятница

Завтрак

| номер | наименование | масса п | Пищевые вещества | | | Энергетич | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 114 | каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,006 | 0,7 | 0,05 | | 144,48 | 11,6 | 33,18 | 0,43 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 139 | яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | | | | | | | | |
| Ф | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 23 | 112,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| 300 | чай с сахаром | 200 | 0,12 | | 12,4 | 48,64 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 4,5 | 7 | 3,8 | 0,7 |
| | итого | 605 | 14,46 | 18,99 | 78,79 | 545,07 | 0,086 | 6,73 | 4,59 | 0,1 | 182,48 | 68,2 | 55,68 | 4,56 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | кукуруза консервированная | 50 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0,08 | 13 | 0,01 | 0,006 | 31,82 | 15,84 | 36,72 | 0,75 |
| 37 | Борщ из св. капусты с картоф | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,08 | 16,2 | 9,6 | 2,06 | 41,9 | 44,7 | 19 | 0,7 |
| 190 | мясо отварное | 50 | 14,466 | 5,27 | 0,36 | 179,35 | 0,133 | 0 | 0 | 0 | 10,68 | 82,51 | 46,88 | 2,45 |
| 219 | каша гречневая | 100 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87 | 0,18 | 0 | 0,35 | 0,44 | 23,55 | 185,6 | 123,9 | 4,2 |
| 202 | тефтели (ежики) | 70 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,02 | 0,39 | 0,18, | 0 | 32,4 | 84,5 | 13,6 | 1,1 |
| Ф | Хлеб пшеничный , ржаной | 80 | 6 | 0,86 | 38,87 | 187,2 | 0,106 | 0 | 0 | 0 | 18,7 | 77,5 | 21,1 | 1,72 |
| ф | печенье, вафли, пряники | 30 | 1,5 | 7,5 | 4,2 | 58 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 26,87 | 5,5 | 0,45 |
| 263 | соус сметанный | 100 | 1,68 | 11,84 | 3,36 | 126,72 | 0,01 | 0,02 | 0,17 | 0 | 13,65 | 11,36 | 2,64 | 0,1 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 5 | 20 | 0,15 | 14 | 15 | 8 | 1,4 |
| 89 | Свежие фрукты | 100 | 0,04 | 0,07 | 10,4 | 45 | 0,02 | 6 | 4,5 | | 21,1 | 14,1 | 11,7 | 2,86 |
| | итого | 930 | 45,546 | 53,36 | 120,23 | 1189,56 | 0,679 | 40,61 | 34,83 | 2,656 | 215,04 | 557,98 | 289,04 | 15,73 |
| | Всего | 1535 | 60,006 | 72,35 | 199,02 | 1734,63 | 0,765 | 47,34 | 39,42 | 2,756 | 397,52 | 626,18 | 344,72 | 20,29 |