



Директор школы

Утверждаю

Т.Ю. Кулабухова

Приказ № 129/12 –ОД от 30.08.2022 г.

Примерное меню
МКОУ «Средняя школа № 12»
5-11 классы (за родительскую плату)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход готовой продукции		Б	Ж	У	ЭЦ,К кал	Минеральные вещества				Витамины			
		для детей 7-11 лет	для детей 11-18 лет					Са	Mg	P	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак 1 день															
688	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180/24/10	200/24/10	5,51	4,57	34,95	204	12,17	7,72	42,5	0,79	29,5	0,54	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб пшеничный	25	25	1,6	0,22	12,43	58	4,47	6,62	17,47	0,46	0	0,39	0,04	0
	Кондитерские изделия	50	50	5,6	5	76,3	362	11	9	50	0,8	0	2,4	0,08	0
	Итого за завтрак			12,717	9,8	133,19	661,34	96,65	70,59	165,05	3	29,55	3,96	0,23	13,02
Обед															
206	Суп гороховый на костном бульоне	200/10	250/10	5,52	3,45	9,68	95,6	22,6	12	34,5	0,9	0,3	0,8	0,06	2,8
478	Рыба тушеная	120	150	15,6	44	1,1	97	21,19	19,72	117,8	0,483	95,7	0,325	0,064	0,43
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	200/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из свежих ягод	200	200	0,1	0,1	15,3	59,1	5,4	2,9	3,4	0,8	9	0,2	0,09	1,3
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			27,48	52,34	66,68	485,9	97,11	78,97	290,26	4,483	138,3	1,925	0,384	9,9
	Итого за день			40,197	62,14	199,87	1147,24	193,76	149,56	455,31	7,483	167,85	5,885	0,614	23,1
Завтрак 2 день															
991	Гуляш из мяса птицы (кур)	100/75	120/75	15,1	5,9	2	121,9	11,72	61,37	117,9	1,175	179,1	2,627	0,049	3,05
680	Гречка отварная с маслом сливочным	180/10	200/10	4,83	3,9	26,02	149	12	85,27	0	0,8	23,19	0,07	0,8	1,78
943	Чай каркаде	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Фрукты по сезону	250	300	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10
	Итого за завтрак			21,36	13,65	56,72	425,45	143,32	174,72	270,5	6,485	66,19	2,48	0,985	24,58
Обед															

186	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	250/20	5,31	3,39	7,49	85,3	26,03	15,4	33,8	0,57	23,6	0,15	0,04	9,61
592	Печень тушеная в соусе	50/50	50/50	13,5	9,2	8,6	159	30	17	239	5	5357	1	0,19	12,7
682	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	180/10	3,66	3,98	41,81	219	6,56	25,75	76,56	0,55	29,5	0,27	0,04	0
883	Кисель	200	200	0	0	9,98	119	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	50	50	3,06		16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			25,53	17,67	84,84	661,5	66,73	72,25	396,76	7,29	5440,1	1,84	0,32	22,31
	Итого за день			46,89	31,32	141,56	1086,95	210,05	246,97	667,26	13,775	5476,29	4,32	1,305	46,89

Завтрак 3 день

463	Сырники со сгущённой	180/10	180/10	11,9	13,5	18,6	243,2	109,32	23,97	161,2	0,82	126,1	0,481	0,059	0,7
229	Кофейный напиток на молоке	200/10	200/10	3,01	2,88	17,90	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12
	Кондитерское изделие	50	50	5,6	5	76,3	362	11	9	50	0,8	0	2,4	0,08	0
	Итого за завтрак			20,51	21,38	112,8	712,02	264,72	73,51	321,66	2,32	138,1	3,261	0,189	7,82

Обед

200	Суп полевой из пшена на костном бульоне	250/10	250/10	1,72	2,25	13,43	84,77	17,83	20,29	48,98	0,74	14,16	0,17	0,07	5,89
643	Мясо тушеное с овощами	50/50	50/50	8,5	4,7	7	107,1	17,39	17,25	92,3	0,755	29	1,516	0,181	9,53
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			18,387	11,35	81,85	308,41	126,9	106,61	286,06	4,405	72,71	3,576	0,411	28,44
	Итого за день			38,897	32,73	194,65	1020,43	391,62	180,12	607,72	6,725	210,81	6,837	0,6	36,26

Завтрак 4 день

103	Биточки паровые из кур	100/50	120/50	20,1	9,3	8	196	50	30	160	1,4	40	1,2	0,06	0
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	200/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
59	Салат /овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0
	Итого за завтрак			26,99	17,93	67,69	592,1	106,41	89,6	309,26	4,835	69,509	3,68	0,134	16,3

Обед

211	Суп картофельный с вермишелью	200	250	2,23	2,07	15,18	92,50	17,14	17,04	46,46	0,74	8,5	0,28	0,07	5,88
536	Сосиска отварная	60	80	7,44	16,01	1,07	178	35	20	4,6	1,8	0	0	0,19	0
391	Капуста тушеная	180	180	2,7	5,9	10,2	102,2	7,5	13,5	3,9	0,3	222,3	3,4	4	72,3
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0	0	13,62	50,5	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			15,43	25,08	57,03	502,4	142,24	114,08	158,46	5,01	230,88	4,7	4,36	90,18
	Итого за день			42,42	43,01	124,72	1094,5	248,65	203,68	467,72	9,845	300,389	8,38	4,494	106,48

Завтрак 5 день

949	Оладьи со сгущенным молоком	180/10	180/10	3	4,7	25,3	155	136,67	19,33	133,2	0,667	62,3	2,333	0,067	0,4
943	Чай каркаде	200	200	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Фрукты по сезону	250	300	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10
	Итого за завтрак			8,1	11,75	57,72	381,75	110,07	60,8	66,95	3,2	28	33,8	125,8	23,3

Обед

186	Щи из свежей капусты со сметаной на костном бульоне	200/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	29,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4
669	Котлета из курицы	120	150	18,2	10,4	13,8	222	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17
680	Гречка отварная с маслом сливочным	180/10	200/10	4,83	3,9	26,02	149	12	85,27	0	0,8	23,19	0,07	0,8	1,78
883	Кисель	200	200	1	0	24	95	11,17	6,04	7,3	0,167	3,2	0,166	0,006	16,79
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			31,23	18,87	104,06	700,5	84,05	76,25	244,11	3,717	80,22	2,136	0,186	23,36
	Итого за день			39,33	30,62	161,78	1082,25	194,12	137,05	311,06	6,917	108,22	36,116	125,926	46,66

Завтрак 6 день

536	Сосиска отварная	60	80	7,44	16,01	1,07	178	35	20	4,6	1,8	0	0	0,19	0
688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	2000/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0

	Фрукты по сезону	250	300	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10
	Итого за завтрак			14,477	20,26	63,81	505,94	137,43	91,02	136,68	5,875	34,55	1,88	0,355	23,02
Обед															
679	Суп рыбный из консерв	250/30	250/30	3,1	3	4,5	58,1	5,8	5,4	11	0,186	5,2	0,034	0,02	2
667	Тефтели из кур	50/50	120/50	13,4	8,8	4,8	152,1	16,7	17,54	117,4	1,302	27,5	0,213	0,112	1,75
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	200/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37
859	Компот из сухофруктов	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			24,49	16,8	52,39	497,6	50,4	125,21	179,2	4,258	55,899	0,937	0,991	6,83
	Итого за день			38,967	37,06	116,2	1003,54	187,83	216,23	315,88	10,133	90,449	2,817	1,346	29,85
Завтрак 7 день															
59	Салат /овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
643	Бедро кур тушеное	100	100	20,48	9,88	0,21	178,57	22,22	20,52	135,1	1,418	321,9	0,638	0,059	1,4
682	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	200/10	3,66	3,98	41,81	219	6,44	25,04	74,47	0,53	29,5	0,26	0,04	0
943	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,9	0,585	0	0,21	0,025	0
	Фрукты по сезону	250	250	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10
	Итого за завтрак			27,87	18,96	79,42	601,22	161,18	134,31	345,87	7,233	356,4	3,708	0,204	38,4
Обед															
186	Суп крестьянский со сметаной на костном бульоне	200/30	250/30	0,9	2	4,2	37,6	80,25	13,38	32,2	0,73	68	0,692	0,022	8,35
220	Пельмени отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	11	14	18	230	34,4	31,6	231,6	3,1	0,09	1,7	0,3	0,4
944	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	200/10/15	0,007	0,01	9,51	37,34	69,01	47,25	55,08	0,95	0,05	0,63	0,05	13,02
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			14,967	17,11	48,67	384,14	194,16	106,33	366,28	5,95	68,14	3,442	0,422	21,77
	Итого за день			42,837	36,07	128,09	985,36	355,34	240,64	712,15	13,183	424,54	7,15	0,626	60,17

Завтрак 8 день																
387	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	250/10	6,79	8,89	32,5	266	100,06	58,55	204,55	1,79	17,47	0,89	0,2	0,34	
229	Кофейный напиток на молоке	200/10	200/10	3,01	2,88	17,9	106,82	144,4	40,54	110,46	0,7	12	0,38	0,05	7,12	
51	Колбаса паровая	50	50	12,8	22,2	1,5	257	29	22	178	1,7	10	0,3	0,22	0	
	Кондитерское изделие	50	50	5,6	5	76,3	362	11	9	50	0,8	0	2,4	0,08	0	
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0	
	Итого за завтрак			31,26	40,07	145,16	1071,02	294,96	144,19	590,41	6,16	39,47	4,39	0,6	7,46	
Обед																
195	Рассольник со сметаной на костном бульоне	200/10	250/10	5,26	3,45	14,59	118	17,3	19,86	54,71	0,78	23,6	0,2	0,07	5,36	
103	Биточки из мяса кур	100	120	18,2	10,4	13,8	222	26,23	12,94	77,24	0,96	23,92	1,29	0,05	0,17	
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	180/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,792	1,29	0,84	0,06	0	
943	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,05	9,82	38,75	72,07	49,4	55,8	1	0	0,6	0,05	12	
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0	
	Итого за обед			31,82	18,29	90,12	661,95	138,27	104,02	277,45	4,702	48,81	3,35	0,28	17,53	
	Итого за день			63,08	58,36	235,28	1732,97	433,23	248,21	867,86	10,862	88,28	7,74	0,34	24,99	
Завтрак 9 день																
59	Салат /овоци по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0	
667	Рыба тушеная	100	100	15,6	44	1,1	97	21,19	19,72	117,8	0,483	95,7	0,325	0,064	0,43	
126	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	200/10	3,2	3,69	23,64	155	37,42	30,25	87,16	1,13	33,5	0,18	0,12	5,37	
859	Компот из свежих ягод	200	200	0,1	0	0,1	59,2	5,4	2,9	3,4	0,8	0,009	0,2	0,009	1,3	
	Хлеб ржаной	25	25	1,53	0,55	8,48	39,6	5,25	7,05	23,7	0,585	0	0,21	0,025	0	
	Итого за завтрак			22,05	52,34	42,62	429,1	108,46	83,22	277,66	4,498	129,209	2,715	0,218	22,1	
Обед																
171	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	250/10	5,31	3,39	7,49	85,3	28,71	18,13	37,7	0,89	23,6	0,18	0,04	6,4	

646	Плов из курицы	180/50	180/50	9	6,8	16,9	164,2	20,4	21,2	61,6	0,8	500	2,2	0,003	0,4
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			17,41	11,3	51,14	366,18	131,71	102,87	202,8	3,86	523,68	3,4	0,143	18,8
	Итого за день			39,46	63,64	93,76	795,28	240,17	186,09	480,46	8,358	652,889	6,115	0,361	40,9
Завтрак 10 день															
732	Котлета в тесте	100	100	8,6	12,5	21,2	226,7	25,4	13,5	95,1	1,22	45,2	1,1	0,24	0,24
688	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	200/10	5,1	3,29	34,95	204	12,17	7,72	42,3	0,79	29,5	0,84	0,06	0
883	Кисель	200	200	1	0	24	95	11,17	6,04	7,3	0,167	3,2	0,166	0,006	16,79
	Кондитерские изделия														
	Итого за завтрак			20,85	9,6	66,99	451	125,97	56,05	58,301	4,046	86,2	1,759	0,206	41,28
Обед															
59	Салат /овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	39,2	23,3	45,6	1,5	0,0	1,8	0,0	15,0
216	Суп вермишелевый с мясом	200/20	250/20	2,5	1,6	6,1	48,8	9,48	10,65	35,1	0,526	4,8	0,083	0,041	6,62
983	Овощное рагу с мясом	180/50	180/50	9,6	3,7	3,5	87,7	30,35	16,25	78,1	0,737	8,7	0,169	0,093	30,48
883	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб ржаной	50	50	3,06	1,1	16,96	79,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
	Итого за обед			24,36	20,6	72,06	549,3	90,15	93,69	340,3	6,263	28	22,869	0,197	48,51
	Итого за день			45,21	30,2	139,05	1000,3	216,12	149,74	398,31	10,309	114,2	24,628	0,403	89,79

