

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кирсановская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

директор МАОУ Кирсановская СОШ

 И.Э. Емельянова

от « 30 » августа 2024

ОСНОВНОЕ

12-ти дневное меню

для организации питания обучающихся 12-18 лет

МАОУ Кирсановская СОШ

осенне-зимний период

2024-2025 учебный год

с. Кирсановка

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 12-18лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	18,0	7,0	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0	264	11	150	0,3
2022	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	22,0	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,65	65,5	0	173	79	291	2,3
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,5	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,8	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,4	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			580	46,9	23	25,4	79,6	639,6	0,82	0,9	143,8	0	521,55	111,88	517,18	4,81
Всего за день:			580	46,9	23	25,4	79,6	639,6	0,82	0,9	143,8	0	521,55	111,88	517,18	4,81
Сбалансированность:					1	0,9	4,42									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 12-18лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-11г	Картофельное пюре	200	20,00	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	0	52	38	112	1,4
2022	54-25м	Курица тушеная с морковью	150	40,00	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	1,31	286,32	0	34,93	54,51	112,34	1
2022	54-21гн	Чай с сахаром	200	1,5	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,8	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,4	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			650	62,9	24,4	14,7	72,9	521	0,32	17,62	330,21	0	254,49	126,92	325	5,41
Всего за день:			650	62,9	24,4	14,7	72,9	521	0,32	17,62	330,21	0	254,49	126,92	325	5,41
Сбалансированность:					1	0,59	2,3									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 12-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	437	Гуляш из птицы	150	30,0	12,7	18	3,2	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-2г	Макароны отварные	200	16,0	4,7	6,2	26,5	180	0,01	0,3	6,9	0	103,48	9,92	46,33	0,78
2022	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	3,70	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0	103,48	9,92	46,33	0,78
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,4	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
Итого за прием пищи:			650	55,1	24,2	27,7	44,5	562,8	0,21	1,5	275,3	0	268,75	44,62	395,12	5,18
Всего за день:			650	55,1	24,2	27,7	44,5	562,8	0,21	1,5	275,3	0	268,75	44,62	395,12	5,18
Сбалансированность:					1	0,99	2,7									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: осеннее-зимний

Неделя: первая

Возраст: 12-18лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-1т	Запеканка из творога	200	52,00	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	0	283	43	387	1,1
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,50	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			500	58,90	39,5	22	70,2	638,1	0,17	0,42	95,8	0	366,83	64,88	463,18	3,31
Всего за день:			500	58,90	39,5	22	70,2	638,1	0,17	0,42	95,8	0	366,83	64,88	463,18	3,31
Сбалансированность:					1	0,44	3,23									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая Возраст: 12-18лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54	Плов	250	52,50	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	10,91	8,34	0	62,08	33,33	108,62	1,18
2022	54-23гн	Чай с сахаром	200	1,50	3,9	2,9	11,2	86	0,0	1,1	0,0	0	13,4	4,6	5,1	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			550	59,40	27,8	15,4	83,1	581,1	0,36	16,64	295,49	0	165,29	110,52	408,58	4,62
Всего за день:			550	59,40	27,8	15,4	83,1	581,1	0,36	16,64	295,49	0	165,29	110,52	408,58	4,62
Сбалансированность:					1	0,56	2,64									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возраст: 12-18лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-3г	Макароны с сыром	200	20,00	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	0,07	0	168	15	133	1,0
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	4,6	8,5	0,8
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
2022	Пром.	Яблоко	140	20,00	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0	19,2	10,8	13,2	2,64
Итого за прием пищи:			640	50,00	16,4	17,3	83,9	616,2	0,5	21,9	0,2	3,4	389,4	96,4	385,9	7,0
Всего за день:			640	50,00	16,4	17,3	83,9	616,2	0,5	21,9	0,2	3,4	389,4	96,4	385,9	7,0
Сбалансированность:					1	1,2	4,9									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне- зимний

Неделя: вторая

Возраст: 12-18 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	20,30	10,3	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47	0	167	49	257	2,7
2022	54-23гн	Чай с сахаром	200	1,50	3,9	2,9	11,2	86	0,0	1,1	0,0	0	13,4	4,6	5,1	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			550	27,2	20,1	17,7	91,1	588,4	1,58	2,74	83,95	0	352,43	101,37	456,28	5,27
Всего за день:			550	27,2	20,1	17,7	91,1	588,4	1,58	2,74	83,95	0	352,43	101,37	456,28	5,27
Сбалансированность:					1	0,76	4,74									

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 12-18 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-2г	Макароны отварные с овощами	200	22,00	6,2	9,3	35,3	250,2	0,08	2,68	405,5	0	24	24	67	1,2
2022	54-25м	Курица тушеная с морковью	150	45,00	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	1,31	286,32	0	34,93	54,51	112,34	1
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,56	8,52	0,77
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			650	74,40	26,7	16,1	80,6	474,1	0,29	30,15	825,12	0	157,68	97,36	282,86	5,35
Всего за день:			650	74,40	26,7	16,1	80,6	474,1	0,29	30,15	825,12	0	157,68	97,36	282,86	5,35
Сбалансированность:					1	0,52	2,83									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 12-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	20,00	8,9	8,4	29,9	230,5	0,18	0,62	36	0	140	98	219	2,9
2022	54-23гн	Чай с сахаром	200	1,50	3,9	2,9	11,2	86	0,0	1,1	0,0	0	13,4	4,6	5,1	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			550	26,90	24,9	18,8	71,6	464,7	0,29	1,93	114	0	435,15	131,65	407,1	5,18
Всего за день:			550	26,90	24,9	18,8	71,6	464,7	0,29	1,93	114	0	435,15	131,65	407,1	5,18
Сбалансированность:					1	0,71	3,99									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 12-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-1о	Рис отварной	150	10,00	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,3	182,79	0	109,5	16,75	202,67	2,09
2022	437	Гуляш из птицы	150	30,00	12,7	18	3,2	180,7	0,06	2,01	293,19	0	87,19	17,77	51,18	0,89
2022	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,50	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,83	7,18	0,73
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			600	46,9	22,8	26,6	39,3	538,7	0,2	1,24	268,43	0	231,35	41,53	355,97	4,41
Всего за день:			600	46,9	22,8	26,6	39,3	538,7	0,2	1,24	268,43	0	231,35	41,53	355,97	4,41
Сбалансированность:					1	0,91	2,87									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возраст: 12-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-10г	Картофель отварной в молоке	200	22,00	6,0	7,7	35,3	234,6	0,18	14,6	11,1	0	83	44	145	1,6
2022	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	45,30	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	0,28	1,11	0	15,64	13,16	92,28	1,18
2022	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,00	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,56	8,52	0,77
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			620	74,7	20,8	17,4	79,8	543,8	0,34	26,04	22,59	0	206,39	93,77	356,8	5,63
Всего за день:			620	74,7	20,8	17,4	79,8	543,8	0,34	26,04	22,59	0	206,39	93,77	356,8	5,63
Сбалансированность:					1	0,85	3,65									

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

возраст: 12-18 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2022	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	25,00	10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47	0	167	49	257	2,7
2022	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	3,70	3,4	8,1	36,4	231,6	0,0	0,0	0,1	0	13,5	24,1	70,7	0,5
2022	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,00	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0	9	6,3	29,5	0,5
2022	Пром.	Хлеб ржаной	40	2,40	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Итого за прием пищи:			550	34,10	18,6	22,3	115	734	0,28	0,69	66,57	0	198,25	91,15	396,7	4,68
Всего за день:			550	34,10	18,6	22,3	115	734	0,28	0,69	66,57	0	198,25	91,15	396,7	4,68
Сбалансированность:					1	1,5	3,8									