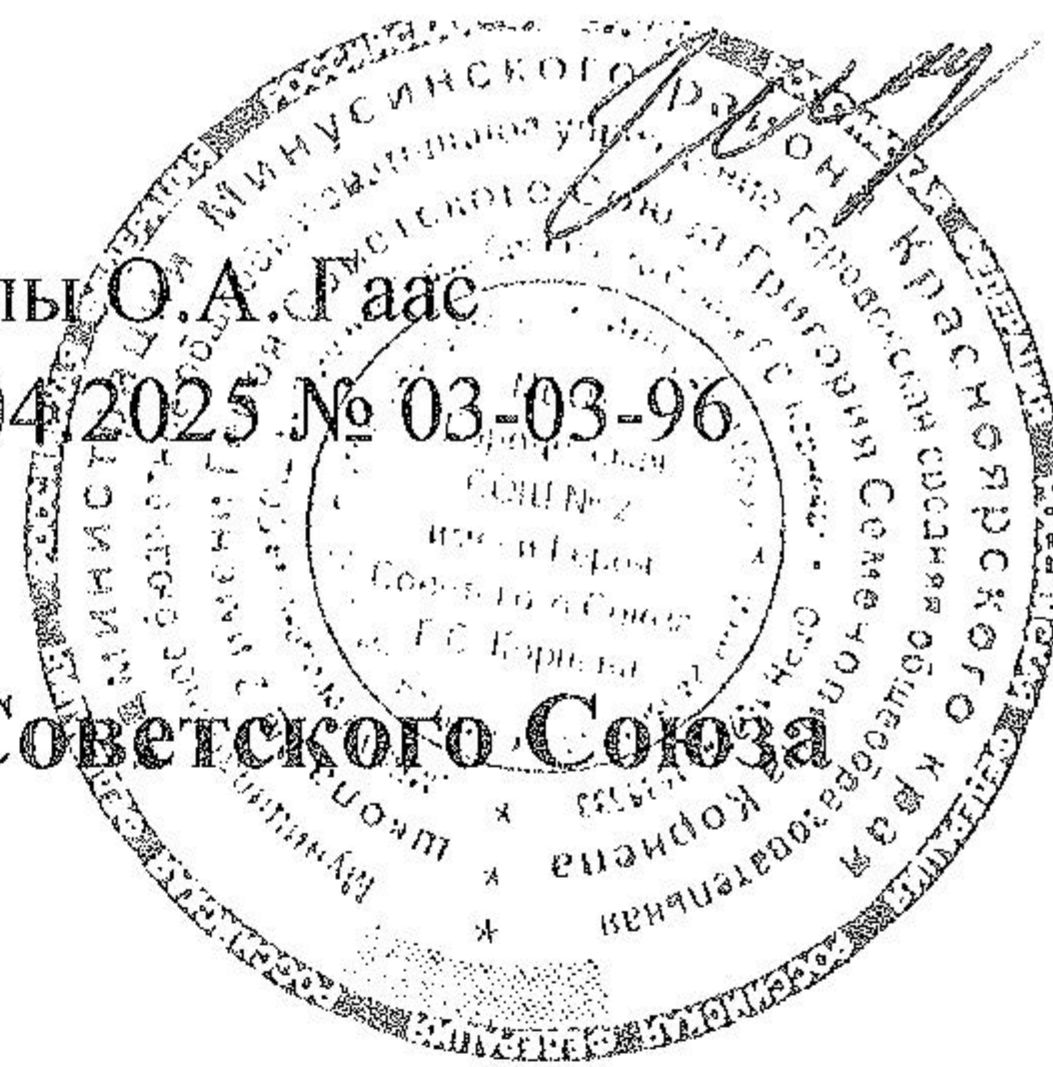


Утверждаю
директор школы О.А. Гаас
Приказ от 18.04/2025 № 03-03-96



Примерное 10-дневное меню для питания школьников МБОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза
Г.С. Корнева
(догоотовочные)

Возрастная категория: с 11 до 18 лет.
Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1							
	Завтрак												
№203, М.П. Могильный, М: ДеЛипринт, 2005- 628с.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	5,20	36,00	215,30	0,07	0,00	31,900	13,20	48,00	8,40	0,84
№ 437, «Хлебпродин форм», Москва 2004.	Гулящ из полуфабриката высокой степени готовности	100	11,13	12,43	3,44	170,27	0,05	1,41	0,00	93,20		17,80	1,30
№378, М.П. Могильный, 2005,628с.	Чай с молоком	200	2,50	2,20	10,00	70,00	0,01	0,30	6,90	57,30	46,30	9,90	0,80
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
	Итого		22,30	20,19	64,77	530,57	0,13	1,71	38,80	170,60	94,30	46,00	3,21
	Обед												
№ 87, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2012-584с.	Суп с рыбными консервами.	250	8,62	8,37	14,37	167,40	0,10	2,98	155,00	72,26	120,56	38,63	0,52

№274, Уральский региональный центр питания,2004	Манник со сгущенным молоком	100/15	6,58	12,60	36,90	238,80	0,06	0,56	0,00	129,30	0,00	0,00	0,42
№638, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	10,80	0,00	37,00	0,00	8,50	0,54
№338/339/340 , М.П. Могильный, 2005г.-628с.	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	24,00	8,00	28,00	42,00	0,60
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого		21,22	22,19	129,41	753,69	0,202	24,34	179	262,46	148,56	104,73	3
						ДЕНЬ 2							
	Завтрак												
№302, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Каша молочная рисовая вязкая, с маслом	200/10	6,2	8,8	38,3	206,4	0	5,2	0,00	146,8	0,00	21,60	0,89
№96, Изд. «Хлебпродин форм»,2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,24	0,09	74,80	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,05	0,00
№97, Изд. «Хлебпродин форм»,2004	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,60	6,00	0,00	74,20	0,00	0,32	0,00	200,00	0,00	8,50	0,12
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
№411, Научный центр здоровья детей, 2016- 361с.	Бразильский горячий шоколад	200	6,00	6,30	13,50	135,00	0,06	1,08	27,40	222,33	173,39	33,39	0,59
	Итого		19,41	29,7	67,22	565,4	0,061	6,6	27,4	578,43	173,39	73,44	1,87

	Обед												
№132, Изд. Научный центр здоровья детей, 2016-361с.	Суп гороховый с мясом тушеным (консервы)	250	13,30	10,85	20,35	232,50	0,18	5,95	122,00	37,65	161,50	44,65	2,84
№312, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Картофельное пюре.	200	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	13,60	42,80	52,00	112,00	37,30	1,33
№451, Изд. «Хлебпродин форм», 2004	Биточки из говядины из полуфабрикатов высокой степени готовности	80	12,24	13,44	5,56	202,00	0,00	0,00	0,00	72,30	0,00	10,40	0,80
№331, М.П. Могильный, 2005-628с.	Соус сметанный с томатом	35	0,64	1,34	2,77	25,9	0,016	0,149	5,88	6,84	7,57	2,12	0,081
Готовый продукт	Сок фруктовый, «Яблочный» (промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	87,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого		35,29	33,35	102,89	862,1	0,376	23,699	170,68	198,69	295,07	118,07	8,771
						ДЕНЬ 3							
	Завтрак												
№258, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,80	356,40	0,22	5,49	245,00	30,35	271,80	59,78	3,17
№ 45 М.П. Могильный, М: ДеЛипринт, 2005-628с.	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,40	14,60	10,33	88,30	0,04	38,50	202,50	44,60	32,00	17,30	0,59

№377, М.П. Могильный, 2025.-628с.	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	2,20	0,50	15,80	8,00	6,00	0,78
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
	Итого		22,63	32,22	67,36	560,7	0,261	46,19	448	97,65	311,8	92,98	4,81
	Обед												
№93, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	250 25 10	8,82	10,58	10,51	174,20	0,11	6,51	93,90	40,46	83,08	23,75	0,89
№210, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,80	18,40	2,80	232,00	0,44	0,24	127,00	105,20	211,60	16,65	2,27
№648, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	1,36	0,00	29,20	116,19	0,00	10,00	0,00	20,00	0,00	2,00	0,00
Готовый продукт	Конфета шоколадная	20	0,80	4,20	11,80	88,40	0,01	0,00	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого		28,74	33,90	83,56	748,49	0,55	16,75	220,90	187,16	313,68	77,80	4,68
						ДЕНЬ 4							
	Завтрак												
№ 98, М.П. Могильный, 2005-628с.	Суп «Крестьянский» с крупой (перловка), с мясом тушеным (консервы)	250	11,40	12,33	13,50	211,00	0,05	8,02	133,00	38,15	126,50	26,62	1,70
№398, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2012.-584с.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,06	0,26	17,90	74,20	0,01	80,00	98,00	11,00	3	3	0,50
№67, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Винегрет овощной	100	1,40	7,10	8,60	104,00	0,03	3,76	121,50	20,20	35,70	16,10	0,70

№451, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Печенье «Нарезное»	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	5,80	18,00	4,00	0,42
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
	Итого		18,16	22,11	83,63	605,10	0,10	91,78	354,76	91,05	183,20	65,32	4,24
	Обед												
№95, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	250/25/10	8,80	10,70	19,40	209,00	0,11	10,52	132,00	39,85	107,70	33,07	1,34
№ 304, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2010, с.296	Плов из птицы.	160/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
№376, М.П. Могильный, 2005-628с.	Чай с сахаром.	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,70
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого		38,24	32,67	102,26	853,95	0,19	11,82	192,30	116,63	364,03	111,85	5,70
						ДЕНЬ 5							
	Завтрак												
№304, 2005г., М.П. Могильный, с.628.	Рис отварной.	200	4,80	6,00	49,30	270,50	0,04	1,92	35,50	8,00	96,00	32,00	0,67
№253, М.П.Могильный, В.А.Тутельяна, 2012.-584с.	Рыба, запеченная с морковью.	120	13,56	8,90	4,70	153,20	0,12	0,55	193,00	93,18	194,36	42,50	0,77

№382, М.П. Моги́льный, 2005.-628с.	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,50	0,000	0,70	17,30	143,00	130,00	34,30	1,10
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
№338/339/340 , М.П. Моги́льный, 2005г.-628с.	Мандарин.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого		24,19	18,34	78,52	614,20	0,16	3,17	245,80	251,08	420,36	118,70	2,81
	Обед												
№82,М.П. Моги́льный, 2005.-628с.	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной, с мясом тушеным (консервы)	250/10	7,80	11,48	13,20	184,60	0,04	8,43	170,00	44,00	113,20	32,22	2,08
№224 М.П. Моги́льный, 2005.-628с.	Запеканка из творога с морковью, с маслом	150/5	15,65	12,70	26,20	282,00	0,06	0,48	0,00	174,20	190,10	30,60	0,70
№638, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	10,80	0,00	37,00	0,00	8,50	0,54
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого		27,97	24,90	96,54	718,09	0,11	19,71	170,00	271,10	303,30	86,92	4,24
						ДЕНЬ 6							
	Завтрак												
№302,М.П. Моги́льный, 2005-628с.	Каша гречневая рассыпчатая.	200	5,60	6,67	29,70	201,20	0,28	0,00	36,70	18,70	240,00	160,00	5,33
№451, Изд. «Хлебпродин форм», 2004	Котлеты из говядины из полуфабрикатов высокой степени готовности	80	12,24	13,44	5,56	202,00	0,00	0,00	0,00	72,30	0,00	10,40	0,80

[illegible]

						ДЕНЬ 7							
	Завтрак												
№311, Изд. «Хлебпродин форм, Москва 2004.	Каша молочная вязкая «Дружба»	200/10	5,84	9,20	45,64	313,64	0,00	2,53	0,00	176,80	0,00	42,80	0,72
Готовый продукт	Слойка детская с повидлом	50	4,5	1,75	30,05	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
№379, М.П. Моги́льный, 2005.-628с.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,52	13,30	111,00	107,00	30,70	1,10
	Итого	280	15,99	14,31	105,32	616,64	0,03	3,05	13,3	294,7	107	83,4	2,09
	Обед												
№ 39, ред. Коровка Л. С., Добросердова И. И. и др., 2004 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	10,52	0,00	31,07	0,00	0,00	1,60
№179, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Курица в соусе с томатом (из полуфабриката высокой степени готовности)	120	16,70	12,80	5,44	220,30	0,11	1,23	0,00	30,63	0,00	0,00	2,25
№302, М.П. Моги́льный, 2005-628с.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	200	5,60	6,67	29,70	201,20	0,28	0,00	36,70	18,70	240,00	160,00	5,33
№398, М.П. Моги́льный, В.А. Тутельяна, 2012.-584с.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,06	0,26	17,90	74,20	0,01	80,00	98,00	11,00	3,0	3,0	0,50
№338/339/340 , М.П. Моги́льный, 2005г.-628с.	Мандарин.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,10

Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого	680	33,62	25,95	104,31	862,4	0,6	129,75	144,7	142,3	260	189,6	10,7
						ДЕНЬ 8							
	Завтрак												
№ 304, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2010, с.296	Плов из птицы.	160/100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
№130, Изд. «Хлебпродин форм», Москва, 2004	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,50	2,25	2,36	30,50	0,00	2,45	0,00	5,00	0,00	4,00	0,03
№376, М.П. Могильный, 2005-628с.	Чай с сахаром.	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,70
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
	Итого	70	28,53	23,86	71,3	612,75	0,08	3,75	60,3	72,78	256,33	77,08	3,74
	Обед												
№86/118, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Суп- лапша домашняя, с курицей (цыпленок-бройлер)	250/35	7,70	9,90	11,90	167,50	0,04	0,89	21,70	19,63	80,75	11,17	0,92
№258, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,80	356,40	0,22	5,49	245,00	30,35	271,80	59,78	3,17
№377, М.П. Могильный, 2025.-628с.	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,20	0,01	9,90	41,00	0,001	2,20	0,50	15,80	8,00	6,00	0,78
Готовый продукт	Конфета шоколадная	20	0,80	4,20	11,80	88,40	0,01	0,00	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27

[illegible]

№203, М.П. Могильный, М: ДеЛипринт, 2005- 628с.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	5,20	36,00	215,30	0,07	0,00	31,900	13,20	48,00	8,40	0,84
№179, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Курица в соусе с томатом (из полуфабриката высокой степени готовности)	120	16,70	12,80	5,44	220,30	0,11	1,23	0,00	30,63	0,00	0,00	2,25
№376, М.П. Могильный, 2005-628с.	Чай с сахаром.	200/5	0,10	0,00	9,00	36,00	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,70
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27
	Итого	150	25,47	18,36	65,77	546,60	0,18	1,27	32,20	55,23	55,20	22,10	4,06
	Обед												
№ 33 Коровка Л. С., Добросердова И. И. и др., 2004 г.	Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	0,00	29,69	0,00	0,00	1,07
№312, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Картофельное пюре.	200	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	13,60	42,80	52,00	112,00	37,30	1,33
№253, М.П.Могильный, В.А.Тутельяна, 2012.-584с.	Рыба, запеченная с морковью.	120	13,56	8,90	4,70	153,20	0,12	0,55	193,00	93,18	194,36	42,50	0,77
№ 64, справ. М. 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом.	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,01	1,41	0,00	24,65	0,00	14,02	0,90
№379, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,10	3,00	14,30	95,00	0,03	0,52	13,30	111,00	107,00	30,70	1,10
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	30	2,55	0,36	15,33	75,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	9,90	0,27

Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
	Итого	640	29,87	31,38	98,94	776,90	0,43	24,28	249,10	326,42	413,36	140,12	6,09