

Утверждаю
Директор МБОУ Городокская СОШ
№ 2 имени Героя Советского Союза
Г.С. Корнева
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
(с доготовочным циклом)

Возрастная категория: с 11 до 18 лет.
Сезон: весенне-летний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1								
	Завтрак													
№218, М.П. Могильный, ДеЛипринт, 2005г.-628с.	Вареники ленивые отварные, с маслом	150/5	17,50	11,00	22,80	261,00	0,045	0,09	29,9	0,00	157,4	126,65	22,92	0,62
№386, М.П. Могильный, 2005г.-628с.	Йогурт	200	8,00	5,00	14,00	133,00	0,48	1,4	44	0,00	216	188	32	0,2
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		30,60	16,72	67,46	544,00	0,53	1,49	73,90	0,00	387,20	314,65	74,72	1,36
	Обед													
№45, М.П. Могильный. 2005г.-628с.	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,40	4,60	10,33	88,30	0,04	38,50	202,50	0,00	44,60	32,00	17,30	0,59

№118, Изд.4-е. Уральский региональный центр питания: Пермь, 2004г.-532с.	Суп картофельный с клецками	250 50	6,27	7,40	33,90	227,30	0,07	5,52	153,00	0,00	15,61	54,05	19,22	0,81
№304, 2005г., М.П. Могильный, с.628.	Рис отварной.	200	4,80	6,00	49,30	270,50	0,04	1,92	35,50	0,00	8,00	96,00	32,00	0,67
№442, В.Т. Лапшина.- М.:Хлебпрод информ,2004г.-639с.	Говядина в кисло-сладком соусе	120	18,40	11,70	7,80	210,00	0,09	0,90	6,90	0,00	11,55	153,84	22,56	2,34
№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	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		36,07	30,42	140,99	982,10	0,24	46,88	398,20	0,00	98,06	343,09	114,68	5,65
	Всего		66,67	47,14	208,45	1526,10	0,77	48,37	472,10	0,00	485,26	657,74	189,40	7,01
						ДЕНЬ 2								
	Завтрак													
№207, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2012.-584с.	Макароны запеченные с сыром	200	5,51	10,80	44,55	271,00	0,07	0,01	15,20	0,00	83,80	85,22	11,13	0,91
№389,М.П. Могильный, 2005.-628с.	Сок фруктовый «Яблочный»	200	1,00	0,20	20,20	87,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54

№338/339/340 , М.П. Могильный, 2005г.-628с.	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого		13,11	12,22	116,41	604,00	0,13	14,01	35,20	0,00	119,60	127,22	80,93	4,85
	Обед													
№27, М.П. Могильный,2 005.-628с.	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,10	6,00	5,60	80,00	0,04	40,30	133,00	0,00	20,00	19,00	25,00	0,70
№88, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной.	250 10	1,85	6,40	11,80	112,20	0,03	13,43	133,00	0,00	44,60	37,45	16,07	0,58
№224 М.П. Могильный, 2005.-628с.	Запеканка из творога с морковью, с маслом	200 5	20,80	15,75	34,90	365,00	0,08	0,64	389,00	0,00	231,80	253,10	40,80	0,53
№378, М.П. Могильный, 2005-628с.	Чай с молоком	200	2,50	2,20	10,00	70,00	0,01	0,30	6,90	0,00	57,30	46,3	9,9	0,80
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
Готовый продукт	Конфета шоколадная	20	0,80	4,20	11,80	88,40	0,01	0,00	0,00	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
	Итого		32,15	35,27	104,76	865,60	0,15	54,67	661,90	0,00	373,10	374,85	131,37	3,75
	Всего		45,26	47,49	221,17	1469,60	0,28	68,68	697,10	0,00	492,70	502,07	212,30	8,60
						ДЕНЬ 3								
	Завтрак													
№302 Изд. «Хлебпродин форм», 2004	Каша молочная из «Геркулеса» вязкая, с маслом	200/10	6,20	8,80	38,33	206,40	0,00	5,20	0,00	0,00	146,81	0,00	21,60	0,89
№97, Изд. «Хлебпродин форм»,2004	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,60	6,00	0,00	74,20	0,00	0,32	0,00	0,00	200,00	0,00	8,50	0,12
№96, Изд. «Хлебпродин форм»,2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,24	0,09	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,05	0,00

№382, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Какао с молоком.	200	3,28	3,08	9,19	77,50	0,00	0,70	17,30	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
Готовый продукт	Хлеб ржаной	30	1,41	0,36	13,92	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	5,70	0,65
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		20,65	27,20	92,19	645,60	0,00	6,22	17,30	0,00	515,01	130,00	89,95	3,30
	Обед													
№43, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Салат овощей (капуста белокочанная, помидоры и огурцы свежие)	100	2,30	6,80	4,30	88,30	0,04	28,80	50,80	0,00	36,00	44,00	16,00	0,80
№96, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Рассольник «Ленинградский», со сметаной.	250 10	2,37	6,63	16,90	137,00	0,08	6,92	132,00	0,00	24,35	62,95	24,32	0,88
№312, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Картофельное пюре.	200	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	112,00	37,30	1,33
№253, М.П. Могильный, В.А.Тутельян а, 2012.-584с.	Рыба, запеченная с морковью.	120	13,56	8,90	4,70	153,20	0,12	0,55	193,00	0,00	93,18	194,36	42,50	0,77
№354, М.П. Могильный, В.А.Тутельян а, 2012.-584с.	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,70	22,23	0,02	0,04	4,80	0,00	5,94	6,29	1,00	0,04
Готовый продукт	Сок фруктовый, «Яблочный» (промышленного производства)	200	1,00	0,20	20,20	87,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54

№338/339/340 , М.П. Моги́льный, 2005г.-628с.	Мандарин.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого		29,70	31,74	110,72	852,73	0,50	91,91	433,40	0,00	274,27	450,60	159,92	7,26
	Всего		50,35	58,94	202,91	1498,33	0,50	98,13	450,70	0,00	789,28	580,60	249,87	10,56
						ДЕНЬ 4								
	Завтрак													
№7, М.П. Моги́льный, 2005.-628с.	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,14	97,00	0,00	187,2	137,00	20,20	1,02
№71, М.П. Моги́льный, 2005.-628с.	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,30	0,05	125,00	71,65	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75
№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	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
№ 337, Изд. «Хлебпродин форм», Москва 2004.	Яйцо отварное.	40	4,52	4,05	0,25	56,52	0,00	0,00	0,00	0,00	19,36	0,00	2,18	0,87
	Итого		16,03	21,20	38,60	409,32	0,15	125,66	181,95	0,00	336,06	278,00	70,08	3,74
	Обед													
№132, Изд. Научный центр здоровья детей, 2016- 361с.	Суп гороховый	250	8,30	5,75	20,35	166,50	0,18	5,95	122,00	0,00	33,75	100,50	36,25	1,84
№553, И.Т. Лапшина-М.: Хлебпродинф орм, 2004.- 639с.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100 100	4,13	6,67	21,87	164,00	0,10	28,10	110,00	0,00	80,70	97,30	40,00	1,46

№38, Изд. Научный центр здоровья детей, 2016.-361с.	Перец сладкий свежий	100	1,30	0,10	5,00	26,00	0,06	80,00	150,00	0,00	7,04	13,92	6,09	0,44
№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	0,00	40,46	83,08	23,75	0,89
№203, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,12	5,20	36,00	215,30	0,07	0,00	31,90	0,00	13,20	48,00	8,40	0,84
№451, Изд. «Хлебпродинформ», 2004	Котлеты из говядины из полуфабрикатов высокой степени готовности	80	12,24	13,44	5,56	202,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72,30	0,00	10,40	0,80
№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	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		33,68	30,04	96,73	803,50	0,24	86,55	276,10	0,00	151,30	152,20	72,24	4,21
	Всего		49,24	44,74	196,60	1422,84	0,26	89,78	295,66	0,00	490,70	300,20	173,14	6,99
						ДЕНЬ 6								
	Завтрак													
№71, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
№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	0,00	105,20	211,60	16,65	2,27
№377, М.П. Могильный, 2025.-628с.	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78

Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
Сборник Рецептур	Зефир	20	0,02	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08
	Итого		19,92	19,23	60,86	497,00	0,47	12,44	137,05	0,00	158,60	261,80	56,85	4,27
	Обед													
№82, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной.	250/10	2,10	6,38	13,20	118,60	0,04	8,43	170,00	0,00	40,10	52,20	23,82	1,08
№250, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2012.-584с.	Рыба, запеченная с картофелем	300	23,70	21,60	34,30	426,50	0,15	3,33	46,30	0,00	100,10	312,44	72,28	1,62
№648, Изд. «Хлебпродинформ», 2004.	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	1,36	0,00	29,20	116,19	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	0,00	2,00	0,00
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
№338/339/340, М.П. Могильный, 2005г.-628с.	Мандарин.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого		33,06	28,90	114,86	849,29	0,25	59,76	226,30	0,00	209,00	381,64	128,90	3,34
	Всего		52,98	48,13	175,72	1346,29	0,72	72,20	363,35	0,00	367,60	643,44	185,75	7,61
						ДЕНЬ 7								
	Завтрак													
№2, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,10	217,20	0,07	0,48	55,00	0,00	13,60	40,60	15,00	0,90
№93, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2012.-584с.	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	250/5	4,00	8,40	20,74	174,60	0,08	0,90	32,90	0,00	194,60	151,25	24,25	0,45
№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	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70

Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		12,47	16,64	94,50	577,80	0,14	1,42	88,20	0,00	226,50	199,05	62,85	2,59
	Обед													
№71, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,30	0,05	125,00	71,65	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75
№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	0,00	39,85	107,70	33,07	1,34
№222, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Пудинг из творога , запеченный с изюмом, с молоком сгущенным	150/50	22,00	17,85	45,15	432,50	0,08	0,30	50,60	0,00	323,10	341,93	45,25	1,19
№638, Изд. «Хлебпродин форм», 2004.	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	10,80	0,00	0,00	37,00	0,00	8,50	0,54
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		37,41	29,42	126,25	923,59	0,24	146,62	254,25	0,00	432,25	483,63	123,62	4,36
	Всего		49,88	46,06	220,75	1501,39	0,38	148,04	342,45	0,00	658,75	682,68	186,47	6,95
						ДЕНЬ 8								
	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	0,00	146,81	0,00	21,60	0,89
№97, Изд. «Хлебпродин форм», 2004	Сыр "Российский" (порциями)	20	4,60	6,00	0,00	74,20	0,00	0,32	0,00	0,00	200,00	0,00	8,50	0,12
№96, Изд. «Хлебпродин форм», 2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,24	0,09	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,05	0,00
№377, М.П. Могильный, 2025.-628с.	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,20	0,01	9,90	41,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78

[illegible]

№274, Уральский региональный центр питания,2004	Манник со сгущенным молоком	60/30	9,86	5,15	28,88	186,90	0,05	0,44	0,00	0,00	101,22	0,00	0,00	0,33
№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	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10
№338/339/340 , М.П. Могильный, 2005г.-628с.	Мандарин.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		18,86	9,07	81,34	469,90	0,14	38,96	23,30	0,00	261,02	124,00	61,50	2,07
	Обед													
№71, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,30	0,05	125,00	71,65	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75
№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	0,00	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	0,00	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	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
№338/339/340 , М.П. Могильный, 2005г.-628с.	Яблоко.	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	6,00	4,50	0,00	21,10	14,35	11,75	2,86
	Итого		33,03	28,63	102,11	803,70	0,34	139,58	342,90	0,00	119,18	408,90	125,50	9,02

	Всего		51,89	37,70	183,45	1273,60	0,48	178,54	366,20	0,00	380,20	532,90	187,00	11,09
						ДЕНЬ 10								
	Завтрак													
№67, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Винегрет овощной	100	1,40	7,10	8,60	104,00	0,03	3,76	121,50	0,00	20,20	35,70	16,10	0,70
№207, М.П. Могильный, В.А. Тутельяна, 2012.-584с.	Макароны запеченные с сыром.	200	10,80	5,51	44,55	271,00	0,07	0,01	15,20	0,00	83,80	85,22	11,13	0,91
№382, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Какао с молоком.	200	3,28	3,08	9,19	77,50	0,00	0,70	17,30	0,00	143,00	130,00	34,30	1,10
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
	Итого		20,58	16,41	93,00	602,50	0,10	4,46	138,80	0,00	177,00	165,70	70,20	3,25
	Обед													
№71, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
№99, Л.Е. Курнешова, Центр «Школьная книга», Москва, 2006. 183с.	Свекольник со сметаной	250/10	3,81	4,00	10,41	93,00	0,09	2,35	81,80	0,00	19,40	41,79	18,04	0,51
№312, М.П. Могильный, 2005.-628с.	Картофельное пюре.	200	4,15	6,80	24,76	177,00	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	112,00	37,30	1,33
№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	0,00	30,63	0,00	0,00	2,25

№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	0,00	11,00	3	3	0,50
Готовый продукт	Хлеб пшеничный, нарезной	60	5,10	0,72	30,66	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	19,80	0,54
Готовый продукт	Конфета шоколадная	20	0,80	4,20	11,80	88,40	0,01	0,00	0,00	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
	Итого		31,42	28,88	103,47	816,90	0,41	107,18	232,60	0,00	155,43	217,79	111,94	6,33
	Всего		52,00	45,29	196,47	1419,40	0,50	111,64	371,40	0,00	332,43	383,49	182,14	9,58