

СОГЛАСОВАНО:

председатель родительского комитета Остенской
средней общеобразовательной школы


О.В.Лукина

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Остенской средней
общеобразовательной школы

М.А.Дроздова

«30 августа» 2024 г.



1

МЕНЮ

**примерное 2-недельное для организации питания обучающихся 2-х возрастных групп: 7-11лет, 12лет и старше
Остенской средней общеобразовательной школы, филиала МБОУ «Писковская средняя
общеобразовательная школа»
для школы**

2024 – 2025 учебный год

№ тех. катры	Прием пищи (З-завтрак)	Наименование блюда	Выход блюда, г младшая группа	Выход блюда, г старшая группа	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	А, мг	Mg, мг	Р, мг
					Б	Ж	У									
1	2	3	4	5		6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 неделя (понедельник)																
ТК 1	З ОВЗ	Каша манная молочная	200/5	200/5	8,4	11.9	38,78	289	0.77	0.02	0	4.6	40	0.13	60	168
ТК 49	З ОВЗ	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,26	0,05	13,22	59	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 19	З ОВЗ	Булка с маслом и сыром	40/10/15	40/10/15	6,1	8,84	13,63	267,85	0,076	-	0,24	0.82	161	0,07	23,2	121.6
ТК 57	З. ОВЗ	Фрукт	100	100	1,96	0	27,5	131,2	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по завтраку			16,72	20,79	92,93	747,05	0.85	0.022	3.825	1.73	39.266	0.225	67.45	127.65
ТК 34	О	Суп мясной с вермишелью и сметаной	250/10	250/10	6,3	6,3	49,3	283,1	0.075	0.1	21.3	1.33	31.39	0	0	0
ТК 26	О	Плов с мясом	200	250	12,2	186	36	301	0.14	0.08	0	1.7	21.24	0	0	0
ТК 71	О	Салат из квашеной капусты	60	100	0,79	2,495	3,83	80	0.026	0.037	10.78	0.672	32.3	0	0	0
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30	50	1,98	0,9	15,52	64	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
ТК 5	О	Чай с сахаром	200	200	-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86	5.25	-	4.40	8.24
ТК64-70	О	Конд. изделие	60	60	5,3	13	43,2	328	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121,6
		Итого обеду:			27,35	73,16	132,8	878,42	0.808	0.442	35.974	9.065	129.6	0	04.4	8.24
ТК60	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	188.0
ТК 55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			68.07	93,95	255.53	1934.40	1.800	0.594	41864	15.534	20044	0.33	130.62	504.14

1 неделя (вторник)

ТК 8	З. ОВЗ	Каша рисовая молочная	200/5	200/5	5,12	6,62	32,31	210,3	0.13	0.02	3.04	3.6	48	0.2	42	194
ТК 23	З. ОВЗ	Какао с молоком	200	200	1,81	1,67	13,2	156,6	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 22	З ОВЗ	Булка с маслом	30/10	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,076	-	0,24	0.82	161	0,07	23,2	121.6
ТК 57	З. ОВЗ	Фрукт	100	100	0.5	-	16,3	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по завтраку:			18,77	24,07	83,99	572,9	0.21	0.022	6.881	4.529	221,01 6	0,27	65,2	315,6
ТК 14	О	Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	250	250	7.85	9,07	8,3	144	0.275	0.125	30.075	1.45	44.7	0	0	0
ТК 26	О	Котлета мясная	90	100	10,35	25,84	16,94	196,5	0.46	0.03	0.11	1.71	13.51	0	0	0
ТК 59	О	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	200	12,62	9,78	92,99	351,6	0	0.18	0	5.63	24.47	0	0	0
ТК 27	О	Салат из овощей	60	100	2,85	7,46	3,83	54	0.008	0.008	1.95	0.234	8.97	0	0	0
ТК 15	О	Компот из яблок	200	200	0,152	-	18,09	84	-		0.10	0.86	5.25	-	4.40	8.24
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3.96	0.72	20.46	64	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
ТК 64 - 70	О	Кондит. изделие	60	60	6,8	27,1	38	427	0,076	-	0.24	0,82	161	0,07	23,2	0,66
		Итого по обеду:			44,39	85,15	191,36	1616,0 7	0.743	0,393	32,235	12.224	117.9	0	4.4	8.24
ТК60	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	188.0
ТК55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			63,16	109,22	275,35	2254,3 7	0,953	0,393	39.116	16.753	338,91 6	0.27	69,6	323,84

1 неделя (среда)

TK13	З. ОВЗ	Каша пшено с маслом	200/5	200/5	8,3	4,06	55,39	288,83	0,1	0,02	2,28	0,46	54	0,16	202	456
TK12	З. ОВЗ	Кисель ягодный	200	200	0,02	0	29,1	116,7	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
TK65	З. ОВЗ	Булка	40	30/10	3	1,16	20,56	104,8	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121.6
TK 57	З. ОВЗ	Фрукт	100	100	0.5	-	12,9	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по завтраку:			17,6	22,36	115,86	570,33	36,89	0.152	4,32	1.169	85.516	0.29	216.62	469
TK 3	О	Суп гороховый	250	250	7	19.67	9.08	241.73	0.275	0.1	10.25	1.25	22.675	0	0	0
TK 44	О	Макароны	160	180	6,79	0,9	42,13	173,98	0.125	0.1	22.4	1.125	30.425	0	0	0
TK61	О	Курица	120	150	12,15	16,46	1	196								
TK 53	О	Огурец свежий (нарезка)	60	100	0.6	-	4.2	19	0.026	0.037	10.78	0.672	32.3	0	0	0
TK 5	О	Чай с сахаром	200	200	-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86	5.25	-	4.40	8.24
TK 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3.96	0.72	64	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
TK 64-70	О	Кондит. изделие	50	50	5	17	62	319	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	0,66
		Итого по обеду:			35,50	54,75	197,70	1071,11	0.881	0.367	27.29	8.122	129.265	0	4.4	8.24
TK60	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	188.0
TK55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			53,1	77,11	313,56	1677,44	37,77	0.519	31,61	9.291	214.78	0.29	221.02	477.24

1 неделя (четверг)

TK 30	3. ОВЗ	Каша гречневая на молоке	200/5	200/5	4.47	6.8	189	121	0	0.02	0	16	140	0.07	196	596
TK 2	3. ОВЗ	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0.2	0,06	0,22	2,2	0	0	0
TK 78	3 ОВЗ	Булка с сыром	30/15	30/15	3,5	6,5	39.4	209	0.13	0.13	0.30	0.62	19.5	0.13	14.62	13.00
TK 57	3. ОВЗ	Фрукт	100	100	0,5	-	12.9	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по завтраку:			14,27	17,1	266,9	488	0.193	0.152	3.901	16.729	171.516	0.2	210.62	609
TK 37	О	Суп куриный со сметаной	250	250	9.23	0,9	13,8	151.95	0.125	0.1	19.175	1.05	54.25	0	0	0
TK 41	О	Рис отварной	160	180	3,65	7.98	48.6	270,6	0.125	0.1	22.4	1.125	30.425	0	0	0
TK 43	О	Сосиска	90	100	10,3	26,26	0,4	273	0.03		-	0.60	3.73	0.07	19.60	62.60
TK 53	О	Огурец свежий (нарезка)	60	100	6	0.05	4,2	19	0.01	0.01	2.5	0.3	11.5	0	0	0
TK 5	О	Чай с сахаром	200	200	-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86	5.25	-	4.40	8.24
TK 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
TK 64-67	О	Кондит. изделие	60	60	6,8	27,1	38	427	0,076	-	0.24	0,82	161	0,07	23,2	0,66
		Итого по обеду			37,71	81,78	132,68	1248,63	0.297	0.16	12.85	5.35	64.155	0.07	24	70.84
TK60	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	188..0
TK 55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			51,98	98,88	484,41	1660,13	0.49	0.312	16.751	220.079	235.671	0.27	234.62	679.84

1 неделя (пятница)

TK 24	3. ОВЗ	Каша геркулесовая	200/5	200/5	21.2	31.9	119.7	560	0.1	0.02	0.69	15.6	104	0.09	284	686
TK23	3. ОВЗ	Какао с молоком	200	200	3,6	4,26	25,15	156,61	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
TK19	3. ОВЗ	Булкас сыром и маслом	40/10/15	40/10/15	6,1	8,84	13,68	209	0,076	-	0.24	0,82	161	0,07	23,2	0,66
TK 57	3. ОВЗ	Фрукт	100	100	0.5	-	12.9	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по завтраку			31,4	45	171,43	935,01	0.18	0.022	4.531	1.499	339.106	0.41	54.36	209.6
TK 9	О	Супрыбный с вермишелью	250	250	7	20	9,08	241,73	0.257	0.1	10,25	1.25	22,68	0	0	0
TK 18	О	Жаркое домашнему	180	200	10,02	17,8	28,34	314,36	0.12	0.56	0.46	1.54	292.52	0.16	43.24	438.2
TK 53	О	Огурец свежий(нарезка)	60	100	0,6	0	4,2	19	0.03	0.039	36.005	0.553	40.668	0	0	0
TK 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
TK 39	О	Компот из сухофруктов	200	200	50	0,0	28,57	110	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
TK 64-70	О	Кондит. изделие	60	60	6,8	15,02	26,1	412	0,076	-	0,24	0,82	16,1	0,07	23,2	0,66
TK 57	О	Фрукт	100	100	0.5	-	12.9	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по обеду:			81,11	34,44	134,37	1162,31	0.4	1.789	79.48	7.088	167.59	0	4.4	8.24
TK64-70	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	188.0
TK55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			112,51	79,44	305,8	2097,32	0.58	1.811	84.011	23.617	444.606	0.16	311.6	815.24

II неделя (понедельник)

TK 1	З. ОВЗ	Каша манная молочная	200/5	200/5	8,4	11,9	37	289	0,77	0,02	0	4,6	40	0,13	60	168
TK 2	О	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,8	3,8	25,6	158	-		0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24
TK 22	З ОВЗ	Булка с маслом	30/10	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,13	0,13	0,30	0,62	19,5	0,13	14,62	13,00
TK 57	З. ОВЗ	Фрукт	100	100	0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248		100	0,5
		Итого по завтраку			16,1	24,3	90,1	653	0,85	1,82	3,841	1,729	178,26	0,6	86,8	292,2
TK 20	О	Рассольник со сметаной	250	250	3,03	6,88	6,18	209	0,254	0,05	7,001	1,135	21,328	0	0	0
TK 76	О	Макаронны с сыром	180	200	10,75	12,45	39,3	318	0,2	0,18	34,59	1,61	58,78	0	0	0
TK 46	О	Помидор (нарезка)	60	100	0,66	-	14	46	0,026	0,037	10,78	0,672	32,3	0	0	0
TK 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3,96	0,72	20,46	64	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0
TK 5	О	Чай с сахаром	200	200	-	-	15,29	62,4	-		0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24
TK 64-70	О	Кондит.изделие	60	60	5,3	13	54	328	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	121,6
		Итого по обеду:			18,4	33,05	149,23	1027,4 0	0,486	0,322	44,159	6,243	115,32	0	4,4	8,24
TK60	П ГПД	йогурт	200		5,6	6,8	8,0	175	0,06	-	1,8	0,2	242,0	0,02	30	188,0
TK55	П ГПД	печенье	40		6,4	24,9	21,8	134	0,082	-	0,18	0,74	140	0,05	21,6	118,3
		Итого полдник			12	31,7	29,8	309	0,142	-	1,98	0,94	382	0,07	51,6	206,3
		Итого			34,5	57,35	239,33	1680,4 0	1,66	2,148	39,815	14,594	342,24 2	0,6	91,2	297,84

II неделя (вторник)

ТК 8	З. ОВЗ	Каша рисовая молочная	200/5	200/5	1,6	6,2	21	136,8	0,13	0,02	3,04	3,6	48	0,2	42	194
ТК 49	З. ОВЗ	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,08	-	15,36	63,32	-		0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24
ТК19	З. ОВЗ	Булкас сыром и маслом	40/10/ 15	40/10/1 5	6,1	8,84	13,68	209	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	0,66
ТК 57	З. ОВЗ	Фрукт	100	100	0,5	-	12,9	60	-	-	16	2,2	248		100	0,5
		Итого по завтраку			8,28	15,04	62,94	469,12	0,21	0,022	6,881	1,549	412,11 6	0,295	63,55	246,71
ТК 84	О	Щи из кв. капусты со сметаной	250	250	7,85	19,67	10,33	250,9	0,275	0,125	30,075	1,45	44,7	0	0	0
ТК 35	О	Ленивые голубцы	180	200	0,4	4,1	25,1	197	0	1,08	0	2,16	30	0	0	0
ТК 53	О	Огурец свежий нарезка	60	100	0,6	-	4,2	19	0,026	0,037	10,78	0,672	32,3	0	0	0
ТК 39	О	Компот из с/фруктов	200	200	1,4	-	11,98	84	-		0,10	0,86	5,25	-	4,40	8,24
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3,96	0,72	20,46	95	0	0,05	0	2,34	21	0	0	0
ТК 64-70	О	Кондит.изделие	100	100	5	17	62	319	0,076	-	0,24	0,82	161	0,07	23,2	0,66
		Итого по обеду:			19,21	41,49	134,07	964,9	0,993	0,487	83,149	240,27	151,72	-	4,4	8,24
КТ60	П ГПД	йогурт	200		5,6	6,8	8,0	175	0,06	-	1,8	0,2	242,0	0,02	30	188,0
КТ55	П ГПД	печенье	40		6,4	24,9	21,8	134	0,082	-	0,18	0,74	140	0,05	21,6	118,3
		Итого полдник			12	31,7	29,8	309	0,142	-	1,98	0,94	382	0,07	51,6	206,3
		Итого			27,49	56,53	197,01	1434,0 2	1,257	0,639	90,09	244,59 9	406,73	0,33	61,02	215,24

II неделя (четверг)

TK 30	3. ОВЗ	Каша греча с маслом	200/5	200/5	8.3	14.6	72.5	440	0.1	0.02	2.28	0.46	54	0.16	202	456
TK 22	3. ОВЗ	Булка с маслом	200	200	5,8	6,6	9,9	122	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
TK5	3. ОВЗ	Чай с сахаром	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,076	-	0,24	0.82	161	0,07	23,2	121.6
TK 57	3. ОВЗ	Фрукт	100	100	0.5	-	12.9	60	-	-	16	2.2	248		10	0.5
		Итого по завтраку:			17,6	22,36	115,86	726,8	0.234	0.152	6.18	1.169	85.516	0.29	216.62	469
TK 3	О	Суп гороховый	250	250	30	5	17	241.73	0.275	0.1	10.25	1.25	22.675	0	0	0
TK 6	О	Картофельное пюре	180	200	1,15	8,25	21,73	189	0.2	0.18	4.5	1.2	18	0	16	87
TK 43	О	Сосиска	90	100	10,3	26,26	0,44	273	0,4	0,6	0,56	0,78	176	0,52	7	100
TK53	О	Огурец свежий (нарезка)	60	100	0,6	-	4,2	19	0.008	0.008	1.95	0.234	8.97	0	0	0
TK 5	О	Чай с сахаром	200	200	-	-	15,29	62.4	-		0.10	0.86	5.25	-	4.40	8.24
TK25	О	Хлеб ржаной	25	50	3.96	0.72	20.46	62	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
TK 64-70	О	Кондитер. издел.	60	60	2.9	10.1	28.7	216	0.13	0.13	0.3	0.6	195	0.13	14.62	13
		Итого по обеду:			48,91	29,6	125,78	910,3	1,133	1,628	18,12	8.804	739,15	0,81	85,26	208,24
TK60	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	188..0
TK55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			66,51	49,96	241,64	1637,1	1,367	1,78	24.3	9,973	824,67	1,1	30,88	677,24

II неделя (пятница)

ТК 24	З. ОВЗ	Каша геркулесовая	200/5	200/5	21.2	31.9	119.7	560	0.1	0.02	0.69	15.6	104	0.09	284	686
ТК 49	З.	Чай с сахаром и лимоном	200	200	-	-	13,22	59	-		0.10	0.86	5.25	-	4.40	8.24
ТК 78	З. ОВЗ	Булка с сыром	30/15	30/15	3,5	6,5	6,5	209	0,076	-	0,24	0.82	161	0,07	23,2	121.6
ТК 57	З. ОВЗ	Фрукт	100	100	0.5	-	12.9	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
		Итого по завтраку:			31,25	45.14	159,45	890,4	0.18	0.022	4.531	16.529	277.016	0.16	307.2	807
ТК 58	О	Суп свекольник со сметаной	250	250	4,72	4,5	15,6	127,6	0.275	0.1	10.25	1.25	22.675	0	0	0
ТК 6	О	Творожная запеканка	150/20	150/20	34,31	26,94	30,5	349	0	0.02	0	16	140	0.07	196	596
ТК39	О	Компот из сухофруктов	200	200	0,152	0,15	8	84	0,004	0.002	3.601	0.109	12.016	0	0	0
ТК 25	О	Хлеб ржаной	30	50	3.96	0.72	20.46	95	0	0.05	0	2.34	21	0	0	0
ТК 57	О.	Фрукт	100		0.5	-	12.9	60	-	-	16	2.2	248		100	0.5
ТК 64-70	О	Кондит. издел.	60	60	6,8	15,02	26,1	412	0,076	-	0,24	0,82	16,1	0,07	23,2	0,66
		Итого по обеду:			50,94	47,35	117,76	1146,6	0.395	0.71	10.81	5.99	341.45	0.16	43.24	442.2
ТК60	П ГПД	йогурт	200		5.6	6.8	8.0	175	0.06	-	1.8	0.2	242.0	0.02	30	
ТК55	П ГПД	печенье	40		6.4	24.9	21.8	134	0.082	-	0.18	0.74	140	0.05	21.6	118.3
		Итого полдник			12	31.7	29.8	309	0.142	-	1.98	0.94	382	0.07	51.6	206.3
		Итого			81,69	92,49	277,21	2037	0.575	0.732	15.341	22.519	618.466	0.32	350.44	1249.2

