

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Липковская СОШ №3 »

С.А. Кургина

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Бородинская СОШ»

Е.Г. Глебова

2024г.



**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню для обучающихся
12+ лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области
МКОУ «Липковская ООШ №3»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Лермонтова д.23)**

2024год

Характеристика питающихся: без особенностей

[illegible]

астная категория: 12+
 характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Энергетическая ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества											I, мг.	Fe, мг.	J, мг.	Se, мкг.
			масса порции и	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	17	18				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
День 2																						
Завтрак																						
	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	171,70	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00		
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	40,00	0,000	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
Обед	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
		Итого завтрак:		25,65	11,75	38,70	264,10	0,02	0,01	0,30	4,99	0,00	182,00	180,00	293,60	42,60	315,40	1,22	28,90	39,00		
	144	Суп картофельный с бобовыми	200	2,3	4,25	15,125	131	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00		
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	9,41	44,5	253,05	0,21	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,00	0,00		
Ужин	359/408	Печень туш в смет соусе	70	16,6	8	9,3	135,55	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00		
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,000	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
		Итого обед:		31,36	22,06	87,23	600,70	0,60	0,01	110,30	0,09	6,61	1,00	21,00	156,37	207,32	475,33	11,49	0,00	0,00		
		Итого за день:		57,01	33,81	125,93	864,80	0,62	0,02	110,60	5,08	6,61	183,00	201,00	449,97	249,92	790,73	12,71	28,90	39,00		

астная категория: 12+
 характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.деннос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
			масса порци и	Белки, г	Жиры, г	Угледов ы, г		В1,мг	В2,мг	А,мкг, Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 3																				
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
			итого завтрак:		7,50	7,08	52,38	354,83	0,06	0,17	17,25	2,68	2,00	391,00	391,00	321,60	67,60	281,40	1,22	62,70
Обед	114	Суп картоф с крупой	200	11,4	7,6	7,84	65,6	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00
	256	Макароны отварные	150	6,78	0,81	34,84	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00
	412	Шницель припущенный из кур	50	14,85	10,56	9,19	94,28	1,14	0,1910	0,00	12,00	2,16	634,00	292,00	36,00	78,00	197,00	2,20	0,00	8,70
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
		итого обед:		35,22	19,41	70,19	425,48	1,46	0,20	32,30	12,09	7,97	635,00	313,00	160,58	133,92	365,06	7,07	0,00	8,70
		Итого за день:		42,72	26,49	122,57	780,31	1,52	0,37	49,55	14,77	9,97	1026,00	704,00	482,18	201,52	646,46	8,29	62,70	17,20

растная категория: 12+
актеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества											I, мг.	Fe, мг.	Se, мкг.
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	РР, кв.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 4																				
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	275,00	38,00	2,40	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
		итого завтрак:	17,40	22,70	26,60	386,40	0,19	0,49	472,01	1,95	146,70	60,80	503,10	157,32	311,60	161,40	3,62	9,00	1,80	
Обед	152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	105,75	0,075	0,0750	12,50	5,11	5,25	9,25	396,50	21,50	20,25	108,75	0,75	13,50	0,00
	375	Плов из отварной птицы	90	11,28	9	27	170,54	0,10	0,10	161,70	8,77	2,00	321,00	421,00	83,00	120,00	258,00	1,00	43,70	30,20
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
		итого обед:	19,97	11,92	59,70	357,39	0,21	0,19	174,50	13,97	7,25	331,25	838,50	177,40	151,75	405,55	3,68	57,20	30,20	
		Итого за день:	37,37	34,62	86,30	743,79	0,40	0,68	646,51	15,92	153,95	392,05	1341,60	334,72	463,35	566,95	7,30	66,20	32,00	

Характеристика питающихся: без особенностей

Витамины и минеральные вещества

растная категория: 12+
 характеристика питающихся: без особенностей

№ п/п	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества																
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
День 6																							
Завтрак	260	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00					
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	3,10			
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00			
		Итого завтрак:		9,40	8,70	47,50	370,40	0,05	0,13	13,29	3,44	2,00	377,00	400,00	296,60	85,60	309,40	2,22	9,00	4,90			
Обед	213	Суп картофельный с клецками	200/50	3,64	4,88	18,68	123,36	0,11	0	21,05	0	5,75	0	0	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0			
	256	Макароны отварные	150	6,78	0,81	34,84	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00			
	411	Кнели куриные	80	17,16	17,38	7,37	126,58	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	20,80	97,54	1,42	34,00	28,00	0,00	0,00	0,00			
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00			
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00			
		Итого обед:		29,78	23,47	79,19	515,54	0,30	1,05	144,75	0,09	61,29	21,80	118,54	121,32	79,97	181,11	4,02	0,00	0,00			
		Итого за день:		39,18	32,17	126,69	885,94	0,35	1,18	158,04	3,53	63,29	398,80	518,54	417,92	165,57	490,51	6,24	9,00	4,90			

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мг	Se, мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 8																				
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
			Итого завтрак:		17,90	23,10	26,80	392,40	0,20	0,53	475,97	2,14	146,70	71,80	540,10	176,32	40,60	147,40	1,22	11,70
Обед	128	Борщ с картофелем	200	1,83	5	10,65	60	0,05	0,00	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00
	325	Азу по-татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36	55,00	34,00	0,00	0,00	0,00
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
		Итого обед:		17,33	18,10	32,95	466,60	0,28	10,65	33,90	0,93	58,28	62,60	270,20	125,99	92,63	127,40	3,16	0,00	0,00
		Итого за День:		35,23	41,20	59,75	859,00	0,48	11,18	509,87	3,07	204,98	134,40	810,30	302,31	133,23	274,80	4,38	11,70	2,30

характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Энергетическая ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг. Рети. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак	366	Птица отварная	80	15,1	10	0,2	154	0,05	0,00	37,50	0,00	2,09	0,00	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01	0,00	0,00	
	256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
			Итого завтрак:		25,05	17,65	53,15	478,90	0,16	0,13	82,79	0,91	3,09	38,00	184,00	207,07	60,82	259,01	3,14	9,00	1,80
Обед	144	Суп картофельный с бобовыми	200	2,3	4,25	15,125	92,6	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	357	Оладьи из печени по-кушевски	90	17	5	14	173	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	377	Пюре картофельное	150	4,77	12,15	22,66	161	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00	
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
			Итого обед:		26,27	21,80	70,09	507,70	0,54	0,01	122,80	0,09	25,30	1,00	21,00	173,72	95,57	356,36	7,83	0,00	0,00
			Итого за день:		51,32	39,45	123,24	986,60	0,70	0,14	205,59	1,00	28,39	39,00	205,00	380,79	156,39	615,37	10,97	9,00	1,80

возрастная категория: 12+

Прием пищи	№ рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества														
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг, Ретинол экв.	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг.			
																				4	5	6
1	2	3	День 10																			21
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20		
	459	Чай	200	0,3	0,1	9,5	26,8	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00		
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
Обед		Итого завтрак:		4,60	3,90	47,60	287,63	0,02	0,01	0,38	1,59	2,00	344,00	200,00	219,60	38,60	159,40	1,22	51,00	6,20		
	187	Щи из свежей капусты	200	1,75	4,89	8,49	95,3	0,06	0,00	0,00	0,01	18,46	0,10	1,00	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00		
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	219,3	0,03	0,03	18,36	1,44	0,00	153,00	47,00	107,00	23,00	72,00	0,00	20,80	7,30		
	58	Котлета рубленая из цыплят	50	28,6	34,08	15,46	194	0,010	0,01	91,40	0,05	1,04	1,00	12,00	55,54	20,80	97,54	1,42	0,20	0,40		
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
Ужин	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
			Итого обед:		36,15	44,19	78,69	589,70	0,13	0,05	110,06	1,59	19,50	155,10	81,00	278,77	77,55	255,97	4,15	21,00	7,70	
		Итого за день:		40,75	48,09	126,29	877,33	0,15	0,06	110,44	3,18	21,50	499,10	281,00	498,37	116,15	415,37	5,37	72,00	13,90		

Составила:
Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года
капсулятор МНОУ "Б...

Составила: картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай
калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.

Составила: калыкулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий "Бородинская СОШ" Романова И.В.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – М.: Калкулятор МКОУ "Бородинская СОШ", Романова И.В., 2019. – 100 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В. И. Паршиной ... Уфа : ООО «Издательство Арий», 2009.

В.Т. Лапшиной - м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс 2017. -544 с. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г