

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Липковская СОШ №3»

Н.А. Кургина

«28» апреля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Бородинская СОШ»

Е.Г. Глебова

«28» апреля 2024г.



Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся

5 классов (завтраки) в общеобразовательных
организациях, расположенных на территории

Тул'ской области

МКОУ «Липковская ООШ №3»

на 2024-2025 учебный год

(Тул'ская область, Киреевский район, г.Липки,

ул.Лермонтова д.23)

2024 год

Г-возрастная категория: 12+

Характеристика питания: без особенностей

Прием пищи		№ реч.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическое	Витамины и минеральные вещества												
				и	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	тыккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети. кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, 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 1																					
Завтрак		212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,40	8,00	28,00	212,80	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73	68,00	234,40	16,00	12,00	14,00
		465	Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	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
		63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
		82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
			Итого завтрак:		17,50	19,90	61,40	493,80	0,24	1,23	120,09	1,95	338,62	115,82	854,98	170,13	114,80	451,30	22,84	21,00	15,80

Возрастная категория: 12+

Характеристика питания: без особенностей

Витамины и минеральные вещества																				
Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества													
			Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мкг.	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 2																				
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	343,40	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
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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
	82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00
		Итого завтрак:		26,55	12,05	49,30	473,80	0,08	0,04	0,44	5,11	39,00	183,00	344,00	328,60	54,60	316,40	1,32	28,90	39,00

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Характеристика питательных веществ										Витамины и минеральные вещества											
Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества																		
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	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 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	
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	280,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	
		Итого завтрак:		8,06	14,58	62,81	475,01	0,09	0,17	107,25	2,68	12,00	394,00	677,00	342,60	76,60	298,40	3,42	62,70	8,50	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Характеристика питающихся: без особенностей										Витамины и минеральные вещества											
Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	Рети. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 4																					
Завтрак	148	Омлет свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	13,00	37,00	0,00	0,00	0,00	
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	273,9	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	1,5	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	
	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	
	82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00	
		Итого завтрак:		18,60	23,34	36,32	470,10	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	74,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00	1,80	

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи		№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества												
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 5																				
Завтрак	259	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	0,06	0,06	38,15	1,22	0,00	273,00	65,00	177,00	12,00	113,00	1,00	23,50	2,20
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	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
	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
	82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00
Завтрак																				
Итого завтрак:				11,10	8,78	55,88	470,40	0,11	0,07	38,45	1,31	12,00	274,00	422,00	266,80	33,40	150,60	4,86	23,50	2,20

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г	Эн.ценнос. ккал	V1, мг	V2, мг	Рет.э кв.	РР, мг.	С.мг.	На.мг	К, мг.	Са, мг	Мед, мг	Р, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мг.
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	51,6	3,10
	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	1,5	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
	54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
Завтрак																				
82			Груша	100	0,4	0,3	47	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60	18,00	26,00	3,40	0,00	0,00
итого завтрак:				13,20	13,78	58,28	471,10	0,10	10,27	69,29	4,24	216,00	408,00	532,00	301,40	109,60	433,10	8,82	9,00	4,90

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Витамины и минеральные вещества																	
			масса порции	Пищевые вещ-ва																
			4	Белки, г	Жиры, г	Углевод м,г	Энергетическое	В1,мг	В2,мг	Рети кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	K, мг.	Ca, мг	Mg,мг	P, мг.	Fe,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 7																				
	279	Запеканка творожная со сгущ	150/20	23,85	11,55	22,5	357	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
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	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
	111	Батон йодированный	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
Завтрак	82	Йогурт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
		итого завтрак:		25,95	12,63	51,88	491,40	0,05	0,01	0,30	4,99	12,00	182,00	516,00	312,80	53,40	328,60	3,86	28,90	39,00

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Витамины и минеральные вещества																	
			масса порции	Пищевые вещ-ва		Эн.ценное т/ккал	В1,мг	В2,мг	Рети. кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	K, мг.	Ca, мг	Mg,мг	P, мг.	Fe,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
				Белки, г	Жиры, г															Углевод ы,г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 8																				
Завтрак	157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	1,5	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
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00
		Итого завтрак:		20,30	25,78	55,78	470,40	0,26	0,56	476,03	2,34	184,70	71,80	695,10	211,32	51,60	147,40	1,32	11,70	2,30

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Витамины и минеральные вещества																			
			Пищевые вещества																			
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	Рети. кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мг.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
День 9																						
Завтрак																						
		366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	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	Макаронные 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	0,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
		111	Батон йодированный	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	
	82	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	49,20	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00		
		Итого завтрак:		26,95	20,23	61,83	548,10	0,22	0,13	96,39	0,91	99,09	38,00	504,00	261,47	81,62	259,01	3,62	9,00	1,80		

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Витамины и минеральные вещества																		
			масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая														
1	2	3	4	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	8	В1, мг	В2, мг	А, мкг.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Fe, мг.	И, мг.	Se, мкг.	
День 10																					
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 с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	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	
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	111	Батон дрожжеванный	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	
	82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого завтрак:	6,46	12,08	71,01	470,01	0,07	13,06	90,38	1,59	9,50	402,50	239,00	225,50	38,60	165,40	1,22	51,00	6,20		

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко -К., ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: Дели плюс2017.-544 с.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г