



Столбинское сельское потребительское общество
 * утверждено *
 2024.09.10



Согласовано
 Директор школы
 2024.09.10

Примерное меню для обучающихся МОБУ «Столбинская СШ» возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

На 2023-2024 учебный год

Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	2,9	3,2	3,9	154,0	0,04	1,6	0,0	0	0,1	120	15	98	0,1	0	0	126	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Итого за прием пищи:																			
Обед																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,0	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,1	2,8	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬН ОЕ ПЮРЕ	180	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАНН ЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363 077-2016
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,0	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
СОУС КРАСНЫЙ	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	587	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,0	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН ЙОДИРОВАНН ЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	077-2016
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,0 2	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	ГОСТ 2077-84 2004
Итого за прием пищи:																	

Полдник

МОЛОКО в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25, 3	0	0,2	240	2307	180	0,2	0,8	19	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,0 4	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7	14, 1	32, 3	2,4	0,2 4	272	48,3	232, 6	3,8	1,3	45,6	

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																			
Запеканка творожная с молоком сухим	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004	
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363	
Итого за прием пищи																		077-2016	

Обед

Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ЕЖИКИ мясные с томатным соусом	100/50	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	
Итого за прием пищи																		

Полдник

Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2004
Итого за прием пищи	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		

День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетика	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	------------	----------	----------------------	---	---------

порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	рецептуры	
Завтрак																	
Котлета из мяса кур	100	14,9	11,4	13,6	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
Картофельное пюре	180	3,2	6,8	21,9	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	685	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Обед																	
Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу из курицы	180	18,3	15,3	21,8	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,7	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
Компот из свежих плодов с вит С	200	0,4	0	49,6	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84	
Полдник																	
Молоко в инд.упак	200	6	6,4	9,4	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8	ГОСТ 24901-2014	
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за прием пищи	370	7,9	13,9	36,8	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Н2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
Блинчики с джемом (повидлом)	230	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	0,1	2	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004	
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	0,15	112,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013	
Кампот из черной смородины	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	0,3	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	0,3	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,0	0,8	40,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004	
Тфтели рыбные с томатным соусом	100/60	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	1,2	49,6	18,8	185,6	1,2	0,8	161	394	2004	
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,1	1,2	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004	
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	0,1	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004	

Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2			
Итого за прием пищи:																		
Полдник																		
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,0	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
Выпечное изделие:	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:																		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Н2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Плов	180	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,1	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	265	2015
Овощи по сезону	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		TV 10.71.11-0024836330 77-2016
Итого за прием пищи:	420	24,1	22,9	58,6	547	0,1	7,5	0,1	4,1	0,1	33,6	67	298,1	5	1,4	82,3		
Обед																		
Суп с	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																			
Тефтели с рисом томатным соусом	100/50	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
Яйцо отварное	60	15.072	11.412	0.864	80	0.048	0	192		0.548	70.8	14.55	237.6	2.153	1.563	0	386	2004	
Компот из свежих плодов	200	0.2	0	35.4	142	0.062	11.2	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004	
Хлеб ржаной	40	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ2077-84	
Итого за приём пищи																			
Обед																			
Котлета куриная	100	18.6	14.3	17	270	0.1	16	0.14	3.6	0.13	82	38	164	2	0.13	31.9	498	2013	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004	
Компот из чёрной	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	

День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
Завтрак																			
Оладьи с молоком стучённым	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0	0,9	0	0	0	150	17,5	0	0	0	0		2008	
Итого за приём пищи																			
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004	
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,0	0,0	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004	
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,1	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ2077.84	
Итого за приём пищи																			
Полдник																			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	

Завтрак

Котлета куриная	100	18.6	14.3	17	270	0.1	16	0.1 4	3.6	0.1 3	82	38	164	2	0.13	31.9	498	2004
Макаронные отварные	180	6.1	10.9	41	293.4	0.6	0	0	1.2	0.0 4	5.9	25.3	44.6	1.3	0.5	68.3	516	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2.8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,3	0,6	515/ 576	2004
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,0 2	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон йодированный	20	2	0,3	12,9	65,5	0,02 5	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		Ту 10.71.11 0024836307 7.2016
Итого за приём пищи																		

Обед

Плов	180	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,1 3	18,9	52,4	266, 8	3,6	1,2	82	443	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ2077.84
Итого за приём пищи																		

Полдник

Молоко в индивидуально й упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25, 3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,0 4	9,8	4,8	0,0 4	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
Итого за приём пищи	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,1 4	35, 1	4,8	0,2 4	252, 9	38,2	219, 3	1	2	55,2		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																				
Омлет натуральный с сыром	250	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	0,1	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	0	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ2077-84	
Чай с сахаром	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Итого за приём пищи																				
обед																				

Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ2077.84

Полдник

Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	8	14	2,8	0	0	707	2004
Выпечное изделие	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,1	0,1	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
Итого за приём пищи	300	13,8	14,1	57,9	418	0,12	4,5	0,1	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
Жаркое домашнему	180	18,5	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	259	2015
Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		Ту 10.71.11 00248363 077.2016
Итого за приём пищи																		
Обед																		
Овощи по сезону	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Яйцо	60	15,072	11,412	0,864	80	0,04	0	192		0,5	70,8	14,5	237.	2,15	1,56	0	386	2004

