

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ «Ермишинская средняя школа им. Героя РФ С.В. Сухарева»

И. Е. Карпунин

« 29 » Август 2023 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет
Муниципального общеобразовательного учреждения «Ермишинская средняя школа имени Героя Российской Федерации Сухарева Сергея Владимировича»**

Утверждаю
 Директор школы И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.



**Меню 5-11 классы.
 Неделя первая. День первый.**

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		11,2	21,3	90,68	597,12	0,3	3,71	0,1	1,48	150,31	251,1	47,23	1,69

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Суп с курицей с вермишелью	250	9,45	18,9	23,33	403,09	0,165	10,295	0,27	0,40	32,21	80,4	52,19	2,08
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53
Котлета куриная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Кондитерское изделие	30	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Кисель	200	1,36	-	15	58	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого:		34,51	44,435	139,855	1199,67	0,428	24,145	0,35	6,49	113,01	459,12	143,1	6,84

Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин
 01.09.2023 г.
 «Ермишинская
 средняя школа
 им. Героя РФ
 С.В. Сухарева»

Меню 5-11 классы.
Неделя первая. День второй.
Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,07	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		33,79	19,18	80,9	628,43	0,17	3,5	0,13	1,32	257,17	383,84	47,52	2

Обед

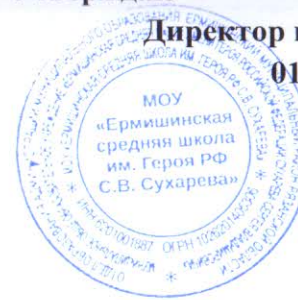
Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп из овощей и курицы	250	8,52	22,7	12,38	390,11	0,085	8,425	0,27	1,53	51,51	59,32	45,75	1,96
Сердечки куриные тушеные в соусе	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерское изделие	30	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Чай с сахаром , лимоном	200	0,2		15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Итого:		36,46	47,89	107,39	1097,38	0,355	19,215	0,81	8,16	159,13	452,16	174,0	5,9

Утверждаю

Директор школы  И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.

Меню 5-11 классы.
Неделя первая. День третий.




Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		14,47	28,21	93,63	683,78	0,18	4,71	0,1	1,38	140,31	251,1	45,61	1,69

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из красной свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	-	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	9,35	19,93	15,18	377,79	0,185	11,295	-	0,80	32,41	80,4	42,19	2,8
Гуляш из курицы	140	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,055	4,86	37,17	21,12	1,11
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	-	-	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	-	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого		36,99	68,82	138,89	1408,28	0,735	15,425	-	8,415	167,43	472,22	172,1	10,2

Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин
 01.09.2023 г.



Меню 5-11 классы.
Неделя первая. День четвертый.

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		12,51	15,28	86,93	532,37	0,17	4,05	0,11	0,97	137,28	196,06	38,61	1,19

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Салат из моркови	60	0,66	1,12	2,28	13,2	0,013	10,26	17,2	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Картофельное пюре	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Котлета куриная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Напиток из шиповника с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1

Итого:	31,065	38,125	147,46	965,1	0,41	15,11	1,14	7,53	95,31	477,57	120,8	4,17
--------	--------	--------	--------	-------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------



Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.

**Меню 5-11 классы.
 Неделя первая. День пятый.**

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макаронны отварные с сахаром	200	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Итого:		33,79	19,18	80,9	620,43	0,17	0,70	0,13	1,32	257,17	383,84	47,52	2

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Суп картофельный с горохом и курицей	250	9,45	18,9	23,33	403,09	0,165	10,295	0,27	0,40	41,79	80,4	52,19	2,8
Сосиски молочные	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	1364,2	21,07	2,15
Макаронны отварные	150	5,52	4,52	126,44	168,45	0,06	-	-	0,055	4,86	37,17	21,12	1,11
Чай с сахаром	200	1,36	-	15	58	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	-	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого		35,23	45,36	231,09	1175,53	0,458	20,555	0,72	6,855	111,66	1648,9 9	136,7 8	8,08



Утверждаю
 Директор школы И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.

**Меню 5-11 классы.
 Неделя вторая. День первый.**

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вермишель молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		9,69	13,69	84,41	488,33	0,15	1,39	0,09	0,89	144,09	188,59	37,77	1,09

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Суп с колбасой	250	9,45	18,9	23,33	403,09	0,165	10,295	0,27	0,40	32,21	80,4	52,19	2,08
Бедро куриное	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53
Кисель	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	-	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого		31,04	48,02	157,92	1291,96	0,443	23,275	0,96	8,74	184,35	478,59	164,18	7,25



Утверждаю
Директор школы И.Е. Карпухин

01.09.2023 г.

**Меню 5-11 классы.
Неделя вторая. День второй.
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшённая молочная	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		13,94	19,595	88,77	575,98	0,21	3,59	0,79	0,89	82,45	207,56	47,96	1,82

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп рыбный с консервами	250	11,65	43,38	32,38	422,6	0,175	9,985	0,24	2,42	39,48	96,31	56,5	2,11
Солянка из овощей и курицы	200	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,03	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Картофельное пюре	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		38,545	76,325	159,95	1347,36	0,505	22,815	0,69	6,51	98,78	463,86	145,5	6,06



И.Е. Карпунин

**Меню 5-11 классы.
Неделя вторая. День третий.**

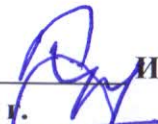
Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		9,79	20,89	84,51	562,33	0,19	4,19	0,11	0,93	187,93	292,32	59,77	1,19 4

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с курицей с рисом	250	9,45	18,9	23,33	403,09	0,165	10,295	0,27	0,40	32,21	80,4	52,19	2,08
Гуляш из курицы	140	12,40	4	3,40	99,2	0,04	2,10	0,05	0,65	11,75	136,42	11,36	0,91
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		26,65	36,51	95	905,4	0,535	357,31	0,5	2,73	139,23	385,25	208,0 9	7,55



Утверждаю
 Директор школы  И.Е. Карпухин
 01.09.2023 г.

Меню 5-11 классы.
 Неделя вторая. День четвертый.

Завтрак

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая молочная	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		14,47	28,21	93,63	683,78	0,18	4,71	0,1	1,38	140,31	251,1	45,61	1,69

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	60	0,66	1,12	2,28	13,2	0,013	10,26	17,2	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	9,35	19,93	15,18	377,79	0,185	11,295	0,28	0,08	32,41	80,4	42,19	2,8
Котлета куриная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,055	4,86	37,17	21,12	1,11
Напиток из шиповника	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	-	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-	14,8	87,2	26	1,1
Итого		35	45,56	135,36	1185,38	0,478	21,555	17,93	1,925	95,7	419,83	129,73	8,34



I.E. Karpuhin

**Меню 5-11 классы.
Неделя вторая. День пятый.
Завтрак**

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Блинчики с фруктовой начинкой	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
Кондитерское изделие	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		33,79	19,18	80,9	628,43	0,17	0,70	0,13	0,78	257,17	383,57	47,52	2

Обед

Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Эн.ц. Ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп рассольник «Ленинградский» с курицей	250	8,52	22,7	12,44	390,11	0,085	8,425	0,27	1,53	51,31	59,32	45,76	1,96
Рыба (минтай) тушёная в томате с овощами	100	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Картофельное пюре	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из красной свёклы	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Чай с сахаром	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Кондитерское	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,4	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61

изделие													
Хлеб ржаной	50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		27,545	45,765	109,06	1080,65	0,305	47,945	0,72	8,75	175,57	409,16	112,56	7,15