

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковская СОШ №2»

М. В. Галочкина

2024 г.



**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню для обучающихся
5 классов (завтраки) в общеобразовательных
организациях, расположенных на территории
Тульской области
МКОУ «Липковская СОШ №2»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Советская д.40)**

2024 год

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн.ценнос ть, Ккал	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 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

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн.ценнос ть, Ккал	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 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

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	масса порции		В1,мг	В2,мг	Рег.э	А,мкг.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	Р, 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	1,40	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	0,02	0,04	0	3	6	5	0	6	0	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	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

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	масса порции		В1,мг	В2,мг	Рег.э	А,мкг.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	Р, 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 4																				
Завтрак	148	Огурец 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

1	2	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва			Витамины и минеральные вещества													
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.ценнос-ть Ккал	В1, мг	В2, мг	Рет.э кв.	А, мкг	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
Завтрак	259		Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	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	0,30	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	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	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
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

1	2	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва			Витамины и минеральные вещества													
				масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.ценнос-ть Ккал	В1, мг	В2, мг	Рет.э кв.	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	260		Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	0,18	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	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	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	54-13		Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	0,007	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
82		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	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	532,00	301,40	109,60	433,10	8,82	9,00	4,90	

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Воды, г		В1, мг	В2, мг	Ретинол, кв.	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 7																				
Завтрак	279	Запеканка творожная со стущ	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
	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:		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

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Воды, г		В1, мг	В2, мг	Ретинол, кв.	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	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	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ыг	Рет.э кв.		В1,мг	В2,мг	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	День 9												
	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	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	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	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ыг	Рет.э кв.		В1,мг	В2,мг	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	День 10												
	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 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	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90	0,00	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: калеклятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В

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

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

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

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.: Делти плюс2017 -544 с.

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