

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ «Луговская СОШ»
(наименование общеобразовательной организации)

_____ / Баранова Г. Н. /
подпись расшифровка подписи

Приказ № _____ от 30. 12. 2020г.

Примерное двенадцатидневное меню
для обучающихся МКОУ «Луговская средняя общеобразовательная школа»
на 2020 – 2021 учебный год.

Для обучающихся от 7 лет до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак							1 день							
1.	Каша рисовая молочная	150	9,47	4,15	22,74	146,18	0,132	2,4	0,087		60,4	68,6	13	5
2.	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	8,6
3.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
4.	Борщ со сметаной	250/10	4,3	7	11,2	130	0,05	13,4	0,104	0,065	31,07	58,6	38,1	1,5
5	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
6	Хлеб	75	2,85	1,1	18,65	169,5	0,05		0,02		3,75	12,23	2,63	0,17
7	Коржик	70	4,8	8,6	48,9	281								
8	Яблоко свежее	100	0,8		22,6	46	0,02	2,6			32	22	18	4,4
	ИТОГО	1095	30,05	39,05	169,08	1191,08	0,56	18,4	0,254		186,82	208,63	90,13	19,85
Завтрак							2 день							
1.	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345,0		114,2	260,5	19,5	2,94
2.	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	8,6
3.	Какао	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0						
4.	Котлета мясная	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
5	Рожки	180	10,7	1,3	74,2	57,4	0,25				12	24	45	2,1
6	Салат из свежей капусты, моркови	100	1,96	1,7	7,2	91,7	0,067	9,3	0,008		53,9	37,5	20,2	1,2
7	Хлеб	75	2,85	1,1	18,65	169,5	0,05		0,02		3,75	12,23	2,63	0,17
8	Компот из сухофруктов	200			19,96	127	0,076				10			4,5
	ИТОГО	1045	70,71	61,66	193,79	1373,43	0,574	15,55	345,071		226,45	381,43	105,73	20,11

Завтрак		3 день													
1.	Каша пшеничная	150	3,92	5,8	34	157,97	0,174	2,40	0,108		61,9	105,3	33,6	1,9	
2.	Хлеб с маслом и сыром	25/30/12	3,3	27,3	29,8	326,98	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06	
3.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92	
4.	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	132,9	0,26	15,16	0,17		34,8	98	21,7	2,25	
5.	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23	
6.	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	225									
7.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09	
	ИТОГО	995	23,68	45,51	188,78	1196,35	0,557	21,61	0,318	0,08	319,7	282,9	59,7	5,45	
Завтрак		4 день													
1.	Сырники со сметаной	150/10	20,31	9,8	48,24	214,3	0,144	9,2	0,085		10,52	40,73	10	0,58	
2.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09	
3.	Рыбные биточки	100	15,1	2,48	6	108	0,063	0,255		0,063	35,25			0,6	
4.	Рис	200	4,8	0,68	0,46	226,28	0,06	1,53	0,087	0,2	108	68,6	13	0,3	
5.	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23	
6.	Кисель	200	0,024	2,21		88,42									
	ИТОГО	950	44,03	16,63	89,54	1903,5	0,334	10,985	0,192	0,263	178,77	125,63	26,5	1,8	
Завтрак		5 день													
1.	Каша геркулесовая	150	4,8	8,4	14,2	153,3	0,114	14	0,178		66,6	127,6	39,8	1,8	
2.	Хлеб с маслом и сыром	25/30/12	3,3	27,3	29,8	326,98	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06	
3.	Какао	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0							
4.	Рассольник со сметаной	250/10	3,6	3,2	29,2	126,9	0,162	11	0,047		43,4	108,2	48,1	3,73	
5.	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23	
6.	Пирожок с картофелем	70	8,2	3,07	48,8	255									
7.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09	
	ИТОГО	945	40,1	44,93	189,64	1189,88	0,407	34,4	0,271		267,6	315,4	90,77	5,91	

Завтрак		6 день													
1.	Запеканка рисовая	150	18,4	10,4	8	354	0,06	0,36	0,036	1,47	149,88	196,6	37,97	0,915	
2.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09	
3.	Гуляш из печени	100	9,3	8,5	3,4	130	0,15	8,9	0,13	0,92	11,96	611	29,4	3,5	
4.	Рожки	180	10,7	1,3	74,2	57,4	0,25				12	24	45	2,1	
5.	Напиток	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	0,1	16	8	26	0,6	
6.	Хлеб	50	1,9	0,67	12,43	113	0,034				2,5	8,15	1,75	0,115	
	ИТОГО	880	40,8	20,87	140,81	810,9	0,524	9,26	0,166	2,49	212,3	847,75	140,12	7,32	
Завтрак		7 день													
1.	Каша манная	150	4,42	7,2	51,9	146,9	0,065	6,4	0,003		59,5	65,6	15	0,6	
2.	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	71,5	0,04	8,2			4,2	2,2	1,2	0,69	
3.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06	
4.	Суп рыбный с консервой «Сайра»	250	5,44	4,5	32	119	0,041	3,2	0,108		25	101	41	1,6	
5.	Хлеб	75	2,85	1,1	18,6	169,5	0,051		0,015		3,75	12,23	2,63	0,17	
6.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09	
7.	Рожок	70	4,8	8,6	48,9	281									
	ИТОГО	995	30,5	49,7	213,52	1217,88	0,695	21,27	0,162		245,05	244,33	60,73	3,21	
Завтрак		8 день													
1	Суп молочный с вермишелью	250	18,8	0,25	41,1	119,8	0,184	2,68	0,133		38,5	99,4	46	3,7	
2	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06	
3	Какао	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0							
4	Шницель мясной	90	16,1	15,17	12,86	252	0,081	1,8	0,128	0,12	12,6	171,5	20,9	1,54	
5	Перловка	180	6,1	9	42	179	0,05			0,04	26			1,2	
6	Салат из консервированного	100	1,3	3,18	4,3	50	0,05	5,7	0,008	0,02	14,4	37,5	20,2	0,5	

	горошка с луком													
7	Компот из сухофруктов	200			19,96	127	0,076				10			4,5
8	Хлеб	100	3,8	1,34	24,86	226	0,068				5	16,3	3,5	0,23
	ИТОГО	1170	66,95	58,74	210,68	1400,48	0,576	19,65	0,305	0,18	239,1	388	91,5	
Завтрак		9 день												
1.	Каша кукурузная	200	6,2	5,28	27,9	184								
2.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
4.	Тефтели с рисом	95/100	15,2	17,95	14,6	274,2	0,025	3,5	0,03		70,2	154	20	2,2
5.	Салат из свеклы	60	2,28	1,3	10,64	84,7	0,02	11,3	0,02		41,4	50,6	45,3	1,52
6.	Хлеб	100	3,8	1,34	24,86	226	0,068				5	16,3	3,5	0,23
7.	Кисель	200	0,024	2,21		88,42								
	ИТОГО	905	33,414	57,63	128,24	1329,8	0,172	18,92	0,086	0,08	314,6	284,2	69,7	4,93
Завтрак		10 день												
1.	Каша ячневая													
2.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
4.	Суп с клецками	250	5,02	2,6	17,12	151,7	0,168	15,13	0,112		43,8	103,7	45,3	3,8
5.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
6.	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	225								
7.	Хлеб	75	2,85	1,1	18,6	169,5	0,051		0,015		3,75	12,23	2,63	0,17
	ИТОГО	825	18,12	36,3	131,88	1032,67	0,264	18,6	0,163		220,15	179,23	48,83	4,21
Завтрак		11 день												
1.	Запеканка творожная	150	21,8	13,73	47,96	237,05	0,077		0,025		34	112,7	31,7	1,7
2.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
3.	Плов с мясом	300	8,62	12,55	55,65	314,76	0,1	14,54	0,003	0,2	94,8	17,9	206	1,4
4.	Огурец консервированный	100	5,96	1,3	67,2	121,7	0,098	12,3	0,058		58,9	47,5	28,2	1,27

5.	Напиток	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	0,1	16	8	26	0,6
6.	Хлеб	125	4,75	0,56	31,06	291,25	0,085				66	57	9	6
	ИТОГО	1075	43,09	29,39	252,11	1167,762	0,41	27,49	0,086	0,38	335,1	243,1	300,9	11,89
Завтрак		12 день												
1.	Каша пшеничная	200	4,2	0,58	0,48	141	0,18	2,08	0,07	0,77	230,06	14,64	199,3	0,69
2	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
4	Суп - свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12		12,35						
5	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	71,5	0,04	8,2			4,2	2,2	1,2	0,69
6	Хлеб	125	4,75	0,56	31,06	291,25	0,085				66	57	9	6
7	Апельсин	200	1,8		16,8	76	0,08	12			68	46	26	0,6
	ИТОГО	1225	27,12	37,02	127,97	1157,05	0,444	38,75	0,106	0,85	566,26	183,14	236,4	8,96

Для обучающихся от 12 лет и до 18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак		1 день												
1.	Каша рисовая	200	12,63	6,87	30,32	194,92	0,186	6,2	0,175		80,5	91,5	17,3	6,7
2.	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	1,26
3.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
4.	Борщ со сметаной	250/10	2,74	6,74	19,84	118,77	0,17	20,47	0,104		43,4	58,6	38,1	1,5
5.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
6.	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23
7	Коржик	70	4,8	8,6	48,9	281								
8	Яблоко	200	1,6		45,2	92	0,04	5,2			64	44	36	8,8
	ИТОГО	1270	33,4	41,8	214,11	1331,09	0,543	31,87	0,342		252,5	257,6	113,3	18,67

Завтрак		2 день												
1.	Омлет	200	18,99	28,32	351	345,9	0,13	0,33	452,9		151,72	346,49	25,97	3,91
2.	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	1,26
3.	Какао	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0						
4.	Котлета мясная	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
5.	Рожки	180	10,7	1,3	74,2	57,4	0,25				12	24	45	2,1
6.	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,96	1,7	7,2	91,7	0,067	9,3	0,008		53,9	37,5	20,2	1,2
5.	Компот из сухофруктов	200			19,96	127	0,076				10			4,5
6.	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23
	ИТОГО	1120	76,38	68,18	58,35	1507,9	0,782	15,63	453,043	0,36	265,22	471,49	113,07	13,8
Завтрак		3 день												
1.	Каша пшеничная	200	6,6	7,74	43,7	210,63	0,198	3,2	0,154		82,54	140,4	44,8	2,54
2.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
4.	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	132,9	0,26	15,16	0,17		34,8	98	21,7	2,25
5.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
6.	Хлеб	75	2,85	1,1	18,6	169,5	0,051		0,015		3,75	12,23	2,63	0,17
7.	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	225								
	ИТОГО	1045	27,56	48,09	195,22	1251,01	0,568	22,48	0,375	0,08	339,09	313,93	70,03	6,03
Завтрак		4 день												
1.	Сырники со сметаной	200/10	29,4	17,1	55,7	275	0,186	12,5	0,182		11,2	45,7	13,7	0,75
2.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
3.	Рыбные биточки	100	15,1	2,48	6	108	0,063	0,255		0,063	35,25			0,6
4.	Рис	200	4,8	0,68	0,46	226,28	0,06	1,53	0,087	0,2	108	68,6	13	0,3
5.	Кисель	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0						
	ИТОГО	900	65,7	21,76	104,94	710,98	0,337	20,285	0,269	0,263	174,45	114,3	26,7	1,74
Завтрак		5 день												

1.	Каша геркулесовая	200	16,4	4,54	26,9	204,4	0,192	13,2	0,184		88,8	170,14	53,1	2,4
2.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Какао	200	16,4	1,5	32,8	61,2	0,028	6,0						
4.	Рассольник со сметаной	250/10	3,6	3,2	29,2	126,9	0,162	11	0,047		43,4	108,2	48,1	3,73
5	Пирожок с картофелем	70	8,2	3,07	48,8	255								
4.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
5.	Хлеб	65	2,47	0,9	16,12	146,9	0,044				3,25	109,9	23,66	1,56
	ИТОГО	1035	51,52	41,51	196,6	1220,38	0,465	33,67	0,267		288,05	451,54	125,76	7,84
Завтрак		6 день												
1.	Запеканка рисовая	180	18,4	10,4	8	354	0,06	0,36	0,036	1,47	149,88	196,6	37,97	0,915
2.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
3.	Гуляш из печени с рожками	100/200	15,24	18,1	15,1	344,02	0,071	1,3	0,13		18,34	611	29,4	14,9
4.	Напиток	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	0,1	16	8	26	0,6
5.	Хлеб	65	2,47	0,9	16,12	146,9	0,044				3,25	109,9	23,66	1,56
	ИТОГО	745	36,61	29,4	82	1001,42	0,205	1,66	0,166	1,57	207,47	925,5	117,03	18,065
Завтрак		7 день												
1.	Каша манная	200	5,9	7,9	79,2	195,9	0,165	7,6	0,104		79,34	87,5	20	0,8
2.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	71,5	0,04	8,2			4,2	2,2	1,2	0,69
4.	Суп с рыбной консервной «Сайра»	250	5,44	4,5	32	119	0,041	3,2	0,108		25	101	41	1,6
5.	Хлеб	65	2,47	0,9	16,12	146,9	0,044				3,25	109,9	23,66	1,56
6.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
1.	Рожок	70	4,8	8,6	48,9	281								
	ИТОГО	1035	31,6	50,2	238,34	1240,28	0,329	22,47	0,248		264,39	363,9	86,76	4,8

Завтрак							8 день							
1.	Суп молочный вермишелевый	250	18,8	0,25	41,1	119,8	0,184	2,68	0,133		38,5	99,4	46	3,7
2.	Хлеб с маслом и сыром	25/30/12	3,3	27,3	29,8	326,98	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Какао													
4.	Шницель	90	16,1	15,17	12,86	252	0,081	1,8	0,128	0,12	12,6	171,5	20,9	1,54
5.	Перловка	180	6,1	9	42	179	0,05			0,04	26			1,2
6.	Салат из консервированного горошка	100	1,3	3,18	4,3	50	0,05	5,7	0,008	0,02	14,4	37,5	20,2	0,5
7.	Компот	200			19,96	127	0,076				10			4,5
8.	Хлеб	150	5,7	2,19	37,16	339	0,1		0,03		7,5	24,3	5,35	0,35
	ИТОГО	995	51,3	57,09	187,18	1393,78	0,577	13,58	0,325	0,18	241,6	396	93,35	11,85
Завтрак							9 день							
1.	Каша кукурузная	200	6,2	5,28	27,9	184								
2.	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
4.	Тефтели с рисом	100/200	15,85	28,15	40,4	374,1	0,135	3,5	0,039		78,9	189,1	86,8	3,1
5.	Салат из свеклы	100	3,8		34,4	141,2	0,04	12,3	0,056		61,4	90,6	65,3	2,52
6.	Кисель	200	0,024	2,21		88,42								
	ИТОГО	850	31,784	65,19	152,94	1260,2	0,234	19,92	0,131	0,08	338,3	343	153	6,6
Завтрак							10 день							
1.	Каша ячневая	200	5,34	3,1	29,15	194,67	0,198	3,2	0,173		174,8	297,3	11	0,8
2.	Хлеб с маслом и сыром	25/30/12	3,3	27,3	29,8	326,98	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
4.	Суп с клёцками	250	5,02	2,6	17,12	151,7	0,168	15,13	0,112		43,8	103,7	45,3	3,8
5.	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
6.	Булочка	70	5,8	4,3	43,4	225								

7.	Хлеб	125	4,75	0,56	31,06	291,25	0,085				66	57	9	6
	ИТОГО	1070	24,21	37,86	170,49	1270,6	0,487	21,73	0,311		457,2	521,3	66,2	10,84
Завтрак		11 день												
1.	Запеканка творожная	200	29,1	8,3	73,96	272,29	0,187		0,25		34	112,7	31,7	1,7
2.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
3.	Плов с мясом	300	8,62	12,55	55,65	314,76	0,1	14,54	0,003	0,2	94,8	17,9	206	1,4
4.	Огурец консервированный	100	5,96	1,3	67,2	121,7	0,098	12,3	0,058		58,9	47,5	28,2	1,27
5.	Напиток	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	0,1	16	8	26	0,6
6.	Хлеб	125	4,75	0,56	31,06	291,25	0,085				66	57	9	6
	ИТОГО	1125	50,39	23,96	278,11	1203	0,52	27,49	0,311	0,38	335,1	243,1	300,9	11,89
Завтрак		12 день												
1.	Каша пшеничная	200	4,2	0,58	0,48	141	0,18	2,08	0,07	0,77	230,06	14,64	199,3	0,69
2.	Хлеб с маслом и сыром	25/30/12	3,3	27,3	29,8	326,98	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06
3.	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
4.	Суп - свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12		12,35						
5.	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	71,5	0,04	8,2			4,2	2,2	1,2	0,69
6.	Хлеб	125	4,75	0,56	31,06	291,25	0,085				66	57	9	6
7.	Апельсин	200	1,8		16,8	76	0,08	12			68	46	26	0,6
	ИТОГО	1200	25,97	36,02	124,97	1097,85	0,441	38,68	0,096	0,85	566,26	183,14	236,4	8,96