

СОГЛАСОВАНО.

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека по  
Вологодской области в Кирилловском,  
Белозерском, Вашикинском, Вытегорском районах

М.П. \_\_\_\_\_ О.А. Птицына.

УТВЕРЖДЕНО.

И. о. директора БОУ КМР «Горицкая СПШ»

Е.А. Корнилова.

М.П. \_\_\_\_\_  
(приказ от 01.09.2023 г. № 94)



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
Кирилловского муниципального района  
«Горицкая средняя школа».  
(7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15			

**Завтрак**

	Каша молочная рисовая с маслом	200/15	6,34	10,26	45,9	169	0,04	0,6	0,06	0,06	45,25	0	19,95	0,91
	Какао	200	4,2	8,4	32,5	190	0	0	0	0,03	122	120	18	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0,3	22,8	93,6	29,4	1,56
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01
			13,87	22,877	116,965	487,52	0,15	0,6	0,06	0,39	190,65	213,6	67,35	3,08

**Обед**

	Суп картофельный с бобовыми	250	7,72	4,12	9,51	106	0,21	10,2	0,01	0	44,55	101,41	34,8	2,28
	Курица отварная с соусом	100/30	18,22	18,22	0,97	242,68	0	0	0	0	24	111	14	1
	Рожки отварные с маслом	150/5	2,52	5,25	21,72	148,19	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	Чай с сахаром /лимоном	200/ 5/7	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,91	0,07	0	0,02	0	11,81	43,86	9,55	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	19,24	95,62	0,11	0	0	0,3	22,8	93,6	29,4	1,56
			36,55	35,08	97,1	855,4	0,48	13,89	0,06	0,43	143,8	431,57	118,3	6,37

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15							

**Завтрак**

	Запеканка творожная	150/5	17,41	16,13	16,54	280,91	0,06	0,48	0,1	0	167,8	225,39	28,87	0,86
	Кофейный напиток	200	1,04	0	30,96	128	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01
			18,55	19,747	36,015	468,91	0,06	0,58	0,1	0	187,8	270,64	43,62	2,64

**Обед**

	Огурцы свежие (или соленые нарезке	60	0,72	10,08	3	103,6	0,023	12,45	0,01	0,01	9,34	0,03	0	0,37
	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/10	7,09	7,32	15,93	157,97	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
	Котлета рыбная	100	8,79	8,33	7,27	139,19	0,02	2,0	0,03	0	16,42	27,51	8,2	0,51
	Пиюре	150	3,52	5,25	21,72	148,19	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	0	8,84	5,94	4,86	1,29
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,91	0,07	0	0,02	0	11,81	43,86	9,55	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9
			25,72	38,08	98,32	840,86	0,263	35,2	0,33	1,67	122,98	221,85	72,81	441



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

**Завтрак**

	Омлет	150	11,15	13,73	2,02	176,21	0,06	0,14	0,31	0	84,63	177,44	49,65	2,31
	Какао	200	4,2	8,4	32,5	190	0	0	0	0,03	122	120	18	06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01
			16,29	25,747	38 985	426,21	0,06	0,14	0,31	0,03	215,53	334,44	76,65	3,82

**Обед**

	Суп крестьянский с крупной	250	4,75	5,4	11,86	114,93	0,07	18,22	0,01	0	46,8	71,45	22,26	1,37
	Котлета школьная с томатным соусом	80/30	8,32	7,88	7,34	133,51	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,87	5,16	40,29	223,11	0,02	0	0,03	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,81	0,07	0	0,02	0	11,81	43,86	9,55	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9
			22,63	25,33	97,96	761,36	0,24	18,48	0,11	0,84	97,4	361,68	90,1	5,61

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,6	0,02	0,06	28	98	30	1,5				
	Какао	200	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	0,03	122	120	18	0,6				
	Хлеб ржанопшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9				
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01				
			11,18	16,687	71,365	477,16	0,1	0,6	0,02	0,09	308,6	255	57	3,1				
<b>Обед</b>																		
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10/5	5,81	6,05	9,02	114,48	0,087	33,9	0,025	0,03	67,21	90,96	30,35	1,8				
	Гуляш из говядины	100/20	21,68	24,21	6,74	331,63	0,054	1,242	0,003	2,33	41,85	121,07	18,89	1,782				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,04	0	61,94	370,06	0,5	0	0,2	0,06	78,02	285,1	95,44	7,82				
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	0	8,84	5,94	4,86	1,29				
	Хлеб ржанопшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9				
			29,64	3,47	97,38	905	0,651	44,052	0,264	2,42	203,92	540,07	158,54	13,502				



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,68	11,5	32,51	264,26	0,24	0,52	0,07	0,06	143,56	186,88	56,25	2,73							
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9							
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01							
			8,92	15,117	53,175	384,26	0,24	0,62	0,07	0,06	166,16	246,88	77,25	3,84							
<b>Обед</b>																					
	Огурцы свежие (или соленые в нарезке)	60	0,72	10,08	3	103,3	0,023	12,45	0,01	0,01	9,34	0,03	0	0,37							
	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,02	0,45	0,13	0,16	53	60,39	11,63	0,23							
	Жаркое по-домашнему	200	10,06	15,69	29,93	230	0,26	52,47	0,08	0,08	81,73	191,03	52,93	2,58							
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2							
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,91	0,07	0	0,02	0	11,81	43,86	9,55	0,66							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9							
			19,3	35,52	105,02	747,6	0,373	65,47	0,24	0,25	177,88	355,31	95,11	4,94							

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15									

**Завтрак**

	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200/10	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,6	0,02	0,06	28	98	30	1,5
	Какао	200	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	0,03	122	120	18	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01
			15,59	15,687	71,455	477,16	0,14	0,6	0,02	0,09	164	255	57	1,66

**Обед**

	Суп овощной со сметаной	250/10	1,93	5,86	12,59	115,24	0,05	3,65	0,004	0,59	21,37	1,43	14,52	0,44
	Терфели с томатным соусом	80/30	7,93	12,02	10,14	180,48	0,05	1,62	0,04	0	49,74	106,6	17,18	1,32
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,87	5,16	40,29	223,11	0,02	0	0,03	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
	Компот из свежих фруктов	200	1,04	0	30,96	128	0,02	7,8	0	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9
			15,67	43,2	98,38	673,83	0,14	13,07	0,074	0,89	93,18	202,02	62,26	2,99



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15							
<b>Завтрак</b>																					
	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/10	8,29	11,62	34,89	277,31	0,24	0,49	0,07	0,06	153,91	217,6	58,85	3,47							
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	0,2							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9							
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01							
			4,53	15,237	54,555	397,31	0,24	0,49	0,07	0,06	176,51	277,6	79,85	4,58							
<b>Обед</b>																					
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/11/5	6,55	6,24	4,94	102,05	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16							
	Коллета куринная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,24	0	0,03	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33							
	Рожки отварные	150	2,52	5,25	21,72	148,19	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67							
	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2							
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,91	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,66							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9							
			25,78	30,85	84,51	726,24	0,55	13,5	0,31	3,46	94,62	299,01	96,52	3,92							



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
	Омлет	150	11,15	13,73	2,02	176,21	0,06	0,14	0,31	0	84,63	177,44	49,65	2,31							
	Какао	200	4,2	8,4	32,5	190	0	0	0	0,03	122	120	18	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9							
	Масло( порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0	0,6	0	0	0,01							
			16,29	22,147	38,92	393,21	0,06	0,014	0,31	0,03	214,63	334,44	76,65	3,82							
<b>Обед</b>																					
	Суп рыбный	250	6,59	2,39	1,44	53,6	0,12	20,2	0,02	0	35,91	69,97	30,98	1,3							
	Котлета школьная	80	8,32	7,88	7,34	133,51	0,05	0,1	0,2	0	14,91	89,99	14,85	1,37							
	Пюре	150	3,52	5,25	21,72	148,19	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67							
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	0	8,84	5,94	4,86	1,29							
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,91	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,66							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9							
			24,03	22,62	80,91	627,21	0,35	32,80	0,29	0,85	156,51	306,16	85,54	6,19							

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15								
<b>Завтрак</b>																						
	Каша геркулесовая с маслом	200/10	7,41	12,33	28,32	254,87	0,16	0,51	0,07	0,06	146,48	213,9	64,09	2,67								
	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2								
	Бутерброд с маслом	30/20	6,68	8,45	19,39	180	0	0,7	0	0	880	37	9	0,9								
			14,39	20,78	62,91	494,87	0,16	1,31	0,07	0,06	1048,48	273,9	85,09	3,77								
<b>Обед</b>																						
	Огурцы свежие (или соленые в нарезке)	60	0,72	10,08	3	103,6	0,023	12,45	0,01	0,01	9,34	0,03	0	0,37								
	Борщ с капустой со сметаной	250/10	7,09	7,32	15,93	157,97	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01								
	Жаркое по-домашнему	200	10,06	15,69	29,93	230	0,26	52,47	0,08	0,08	81,73	191,03	52,93	2,58								
	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2								
	Булочка школьная	50	4,49	6,89	30,73	202,91	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,66								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	0	8	37	9	0,9								
			23,5647	39,98	100,19	783,46	0,413	73,27	0,37	2,34	188	344,43	103,93	5,72								



День: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимне-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15				

**Завтрак**

	Оладьи с повидло	160/20	1,6	1,4	40,05	179,2	0,02	0	0	0,03	5	16,5	1	0,3
	Какао	200	4,2	8,4	32,5	190	0	0	0,03	122	120	18	18	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	9	0,9
	Масло (порциями)	5	0,04	3,617	0,065	33	0	0	0	0,6	0	0	0	0,01
			6,74	13,417	77,015	429,2	0,02	0	0	0,06	135,6	173,5	28	1,81

**Обед**

	Суп крестьянский с крупной	250	4,75	5,4	11,86	114,93	0,07	18,22	0,01	0	46,8	71,45	22,26	1,37
	Гуляш куринный	80/30	15,54	10,82	0,68	162,29	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,8	19,45	1,65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,04	0	61,94	370,06	0,5	0	0,2	0,06	78,02	285,1	95,44	7,82
	Чай с сахаром/лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	14	23	12	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	9	0,9
			22,53	16,22	94,00	734,28	0,64	19,29	0,34	0,62	166,27	586,36	158,15	11,94