

Согласовано:

Начальник территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
В сфере защиты прав потребителей и  
Благополучия человека по Иркутской области  
в г. Братске и Братском районе



С. А. Бобров

«\_\_» «\_\_» 2017 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «ООШ № 17»

О. О. Никифорова

«\_\_» «\_\_» 2017 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 26»

Е. Г. Левченко

«\_\_» 2017 г.



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 18»

О.А. Ефимова

2017г



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 34»

Т.А. Филиппова

2017г



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 45»

Н.А. Вакина

2017г



Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №1»

И.Ю. Олекминский

2017г



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

И.В. Галина

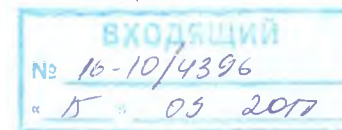
«\_\_» «\_\_» 2017г

### Примерное меню

### Горячих школьных завтраков и обедов

для организации питания детей 11-18 лет  
на учебный год 2017-2018 год

МБОУ «ООШ № 17», «СОШ №18», «СОШ № 26», «СОШ № 34», «СОШ № 45» МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Старшие классы

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
586	Масло (порциями)	30		15		132					5	4	1	
587	Сыр (порциями)	20	5	5		72		1			2	11		
300	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	7	12	44	307		1			150	234	62	4
350	Чай с сахаром	200			9	34					1	2	1	
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			15	32	69	616		1			166	275	73	4
<b>Обед</b>														
428	Огурец нарезан. (свежий)	100	6		13	97	1	69	1		157	288	97	4
537	Суп рыбный (сайра консервы)	225/25	5	11	16	193		8	1		15	56	22	1
68,01	Шницель из говядины	120	15	17	11	247		2			114	245	44	2
262	Гарнир сложный картофель+капуста	230	5	6	29	179		43			85	100	42	2
364,02	Напиток из сухофруктов	200			29	116					46	16	6	1
584,01	Хлеб пшеничный + ржаной..	40/40	8	1	46	225					34	112	45	2
<b>Итого за Обед</b>			40	34	145	1056	1	122	2		451	817	257	12
<b>Полдник</b>														
382	Сок фруктовый "Любимый сад"	200	1		25	119		4			17	19	11	
104	Булочка Дорожная	50	2	4	19	114					6	21	4	
558	Апельсин свежий	210	4		18	90		135			77	52	29	1
<b>Итого за Полдник</b>			8	4	62	322		139			100	92	44	1
<b>Итого за день</b>			63	71	275	1995	1	263	2		716	1184	374	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Старшие классы

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Итого за завтрак</b>														
<b>завтрак</b>														
587	Сыр (порциями)	20	5	5		72		1			2	11		
306,01	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	8	13	50	371		1			162	178	33	1
177	Сырники творожные со сметаной	100/10	15	10	20	225					134	194	21	1
340	Какао с молоком	200	4	4	26	147					111	126	20	1
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			35	33	111	886		2			417	533	85	3
<b>Обед</b>														
431,05	Помидор нарез.+перец нарез. (свежий).	50/50	1		6	15		8			4	27		
514	Суп вермишелевый с мясом (говядина)	250/25	3	4	19	122		6	1		26	57	25	1
73,12	Тефтели из говядины( хлебом) ....	120/75	15	21	12	283		8	1		121	237	44	2
219	Гарнир каша гречка рассыпчатая	230	126	135	858	5646	5		1		1113	3957	1296	106
368	Компот яблочный	200			27	105		4			9	6	5	1
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			150	160	955	6334	5	25	4		1298	4364	1402	112
<b>Полдник</b>														
203	Булочка Домашняя	50	4	2	30	148					22	38	8	
350,19	Чай вишневый	200			18	71					21	14	7	1
560	Бананы свежие	180	4		63	256		28			22	79	118	2
<b>Итого за Полдник</b>			9	2	111	475		28			65	131	132	3
<b>Итого за день</b>			194	195	1177	7695	6	55	4		1781	5028	1619	118

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Старшие классы

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
70,02	Сосиска отварная с маслом	50/5	3	4		41					1	9	3	
38,02	Макароны отварные (ракушки)	200	7	6	49	242					15	49	11	1
350,18	Чай яблочный	200			17	66		2			8	10	6	1
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			12	10	81	421		2			32	93	31	3
<b>Обед</b>														
428,02	Огурец св. +перец св (нарезан)	50/50	1		3	19		14			32	58	19	1
528	Суп овощной с мясом,	250/25	4	5	14	175		11	1		42	98	28	1
63,02	Плов с мясом	100/200	23	21	62	497		6	2		119	300	64	2
376,01	Напиток из шиповника	200			20	82		65	1		7	2	1	
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			34	27	132	936		96	4		224	539	145	6
<b>Полдник</b>														
594	Йогурт питьевой	200	10	3	8	140		1			248	190	30	
589,01	Корж молочный (Падун-хлеб)	40	6	7	36	229								
565	Яблоки свежие	100	3		51	356		103			127	87	71	17
<b>Итого за Полдник</b>			19	10	95	725		104			375	277	101	18
<b>Итого за день</b>			65	48	308	2082	1	203	4		631	909	277	27

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Старшие классы

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
307	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	10	13	47	339		1			143	306	21	1
338	Оладьи с яблоками и молоком сгущ.	125/10	9	14	50	328		2			106	149	28	1
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	126					68	65	7	
<b>Итого за завтрак</b>			21	29	123	793		3			317	520	56	3
<b>Обед</b>														
877,02	Салат из свеклы с маслом	100	2	5	9	83		7			32	38	37	1
536	Рассольник Ленинградский с перловкой, мясом,	250/25	5	6	21	159		7	1		47	130	40	2
32,01	Бефстроганов-	120/75	24	33	13	352		2			126	341	55	2
289	Картофельное пюре	230	5	8	38	227		8			69	126	43	2
361,04	Напиток из кураги	200			26	103		1			17	15	11	1
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			42	53	140	1087	1	25	2		315	731	218	9
<b>Полдник</b>														
381	Снежок	200	6	5	8	172		2			242	188	30	
319	Пряник фестивальнй	80	10	5	50	212					7	33		
563	Мандарин	120	5		14	64		64			59	29	19	
<b>Итого за Полдник</b>			21	10	72	448		66			308	249	49	1
<b>Итого за день</b>			84	91	336	2327	1	93	2		940	1501	323	13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Старшие классы

День: пятница  
Неделя: 1Сезон: осень-зима  
Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
193,01	Яйцо вареное	51				1						2		
586	Масло (порциями)	30		15		132					5	4	1	
25,01	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10	14	38	283		1			12	46	9	1
350,19	Чай вишневый	200			18	71					21	14	7	1
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			13	29	71	559		1			45	90	26	2
<b>Обед</b>														
459	Салат из морской капусты	150	5	9	18	166		22			29	74	54	4
525	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5	4	23	140		13	1		39	109	37	2
964	Бифштекс натуральный рубленый	100	20	23	3	274		3			102	278	43	1
38,02	Макаронные изделия отварные (ракушки)	200	7	6	49	242					15	49	11	1
364,02	Напиток из сухофруктов	200			29	116					46	16	6	1
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			42	42	156	1101	1	38	1		255	608	185	10
<b>Полдник</b>														
380	Ряженка	200	6	12	8	170		1			248	184	28	
212,01	Булочка творожная	50	6	3	25	147					39	60	11	1
558	Апельсин свежий	150	3		13	64		97			55	37	21	
<b>Итого за Полдник</b>			15	15	47	382		97			342	281	60	1
<b>Итого за день</b>			71	87	274	2041	1	136	2		642	979	271	14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Старшие классы

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
587	Сыр (порциями)	20	5	5		72		1			2	11		
306,04	Каша рисовая молочная с маслом.	250/10	8	12	48	356		1			155	171	32	1
153,01	Запеканка из творога со сгущ. молоком	75/10	13	9	17	207					141	182	22	1
349	Чай с молоком.	200	2	2	17	86					65	53	11	1
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			30	30	98	792		2			371	442	76	3
<b>Обед</b>														
428	Огурец нарезан. (свежий)	100	6		13	97	1	69	1		157	288	97	4
533,01	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250/25	5	6	14	124		7	1		40	102	29	1
69	Мясо тушеное (говядина)..	120/75	26	25	12	350		11	1		137	358	61	2
16	Гарнир Рис с морковью	200	3	9	36	220		3	8		60	84	42	2
371,04	Напиток из изюма	200			20	76					6	9	3	
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			46	41	128	1029	1	90	11		426	923	265	11
<b>Полдник</b>														
352	Кефир	200	6	4	8	100		1			252	190	30	
591,02	Булочка мелочь со сгущенкой	50	14	12	40	132						1		
565	Яблоки свежие	120	4		61	428		124			152	105	86	21
<b>Итого за Полдник</b>			24	16	109	660		125			405	295	116	21
<b>Итого за день</b>			100	87	335	2481	1	217	11		1202	1660	456	35

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Старшие классы

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
587	Сыр (порциями)	20	5	5		72		1			2	11		
296	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	11	20	47	400		1			171	305	94	4
358	Кисель фруктовый из концентр	200			32	153								
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			18	26	95	696		1			181	341	104	4
<b>Обед</b>														
431	Помидор нарез. (свежий)	100				1		1			1	2		
549,03	Щи из св. капусты с картофелем мясом ..	250/25	5	6	10	113		20	1		61	93	29	1
103,09	Котлета из филе птицы рубленая	120	18	23	10	307					70	171	40	3
289	Картофельное пюре	230	5	8	38	227		8			69	126	43	2
36,02	Напиток из вишни	200			24	95		1			23	8	3	1
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			34	38	117	906	1	30	1		248	482	148	8
<b>Полдник</b>														
594,01	Бифидок фруктовый	200	10	3	8	140		1			248	190	30	
202,01	Булочка Веснушка	60	10	8	66	365					56	102	22	1
562	Груша свежая	150	2		14	56		7			25	21	16	3
<b>Итого за Полдник</b>			22	11	88	560		8			329	313	68	4
<b>Итого за день</b>			74	76	300	2162	1	39	2		758	1135	320	17



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Старшие классы

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
587	Сыр (порциями)	20	5	5		72		1			2	11		
586	Масло (порциями)	35		17		154					6	5	1	
306	Каша дружба с маслом	250/10	8	14	42	317		1			157	198	50	2
350,13	Чай витаминный	200	1		19	78		53	1		11	10	5	1
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			17	37	77	692		54	1		183	248	66	3
<b>Обед</b>														
459	Салат из морской капусты	150	5	9	18	166		22			29	74	54	4
534,02	Рассольник Ленинградский с мясом	250/25	5	7	20	154		8	1		43	120	37	1
39,02	Гуляш из мяса(говядина)	120/75	24	23	11	271		4			123	325	55	2
219	Гарнир каша гречка рассыпчатая	230	126	135	858	5646	5		1		1113	3957	1296	106
365,01	Напиток из чернослива (контрольная разработка)	200			28	107		1			16	17	20	3
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			166	176	969	6507	6	35	3		1348	4575	1495	118
<b>Полдник</b>														
382	Сок фруктовый "Любимый сад"	200	1		25	119		4			17	19	11	
104	Булочка Дорожная	100	5	8	37	228					12	42	8	1
316,01	Зефир	100	1	19	78	298		1	4		9	8	40	
<b>Итого за Полдник</b>			6	26	141	644		6	4		38	70	59	1
<b>Итого за день</b>			189	239	1187	7843	6	94	8		1570	4892	1620	123

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Старшие классы

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
182,01	Омлет натуральный с маслом	105/5	11	19	2	194					87	180	49	2
305	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	13	18	61	457		1			231	308	94	4
350	Чай с сахаром	200			9	34					1	2	1	
576,01	Бутерброд горячий с сыром и маслом	25/10/10	4	7	15	107					79	56	9	
<b>Итого за завтрак</b>			28	44	86	792		1	1		398	546	152	7
<b>Обед</b>														
428,05	Огурец св. + помидор св. (нарезан)..	50/50			2	11		9			9	23	4	
525	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5	4	23	140		13	1		39	109	37	2
133	Рыба - припущенная (горбуша)	120	20	1		86	1				11	2	4	64
16,01	Гарнир Рис отварной (рассыпчатый)	200	5	7	55	287					32	73	16	1
376,01	Напиток из шиповника	200			20	82		65	1		7	2	1	
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			36	13	134	769	1	87	2		123	291	95	69
<b>Полдник</b>														
369,01	Молоко	200	6	6	9	116		1			240	180	28	
965	Булочка Пикник (Падун хлеб)	80	14	8	100	251					26	83	35	2
562	Груша свежая	150	2		14	56		7			25	21	16	3
<b>Итого за Полдник</b>			22	14	124	423		8			291	284	79	5
<b>Итого за день</b>			86	71	343	1984	2	96	3		813	1121	326	81

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Старшие классы

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
586	Масло (порциями)	35		17		154					6	5	1	
587	Сыр (порциями)	20	5	5		72		1			2	11		
299,01	Каша Боярская (пшено, изюм)	250/10	6	4	33	188		1			149	169	42	1
968	Чай с медом	200												
588	Батон белый	40	2	1	15	71					8	25	10	
<b>Итого за завтрак</b>			14	28	48	485		1			164	209	53	2
<b>Обед</b>														
431,06	Помидор нарез.+перец нарез. (свежий.	50/50	3		19	49		25	1		13	85		1
510,11	Борщ с картофелем, капустой, мясом(говядина)	250/25	6	8	19	163		15	1		76	112	45	2
89	Печень по - строгановски	200	27	15	5	260		27	7		22	496	29	13
274	Картофель отварной	200	7	20	59	422		22			44	147	56	2
373,02	Напиток брусничный(свеж.морож)	200			26	99		6			8	5	3	
584	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40	6	1	34	163					24	81	33	2
<b>Итого за Обед</b>			48	44	160	1155	1	94	8		187	926	167	20
<b>Полдник</b>														
594	Йогурт питьевой	200	10	3	8	140		1			248	190	30	
319	Пряник фестивальны	80	10	5	50	212					7	33		
560	Бананы свежие	150	4		52	213		23			19	66	98	1
<b>Итого за Полдник</b>			24	8	110	565		25			274	288	128	2
<b>Итого за день</b>			86	79	319	2205	1	120	9		625	1423	348	24

*В этой пачке прошнуровано и  
пронумеровано 11 (одиннадцать)*



*И.И.*

*Галина И.В.*