

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Койгородок
(МБОУ «СОШ» с.Койгородок)

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ» с.Койгородок



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Э.А.Кораева
02.02.2024 г.

Меню двухнедельное
(весенне – летний период)

Сертификат: 01AB979C009EB03C964D33E1A1140B443E
Владелец: Кораева Эльмира Александровна
Действителен: с 17.10.2023 по 17.01.2025

Возрастная категория с 11 лет и старше																	
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg				Fe
Неделя первая. День 1 – понедельник																	
ЗАВТРАК																	
№ 262	Каша манная с маслом	200/5	6,2	7,43	30,86	215	0,07	1,38	0,052	0,052	132	121	20,2	0,44			
№ 393	Хлеб пшеничный с маслом	20/20	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,04	6	17	3	0,3			
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0			
№ 112	Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	71	0,045	15,0	0,00	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
ОБЕД																	
№ 106	Овощи натуральные (помидоры)	100,0	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0,00	0,7	14	26	20	0,9			
№ 144	Суп гороховый	250,0	2,3	4,25	15,12	108	0,19	8,67	0,03	0,22	19	66	26	0,93			
№ 237	Греча отварная	200,0	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,05	0,82	19,0	270,2	180,4	6,06			
№ 381	Биточки мясные	100,0	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,0	0,0	11	3	1	0,3			
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86			
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1			
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12			
ПОЛДНИК																	
№ 277	Булочка «Веснушка»	60,0	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,0	0,03	0,7	10	38	7	0,6			
№ 519	Напиток из шиповника	200,0	0,07	0,3	22,8	97	0,01	70	0,00	0,0	12	3	3	1,5			

День 2: вторник

ЗАВТРАК														
№ 268	Каша рисовая с маслом	200/5	5,54	8,62	32,4	229	0,06	1,54	0,05	0,02	143,4	152	31,6	0,44
№ 300	Яйцо отварное	40/	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№ 90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
№ 112	Банан	150,0	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0,00	0,6	12	42	63	0,9

ОБЕД

№ 2	Салат витаминный	100,0	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0,00	4,6	30,0	29	18	0,9
№ 147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,7	2,9	18,8	111	0,11	8,3	0,00	1,4	15,3	64	24	10
№ 428	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	20,18	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	115	38	1,4
№ 381	Котлета мясная	100,0	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,0	0,5	39	185	26	2,8
№ 508	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12

ПОЛДНИК

№ 287	Корж молочный	60,0	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0,0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86

День 3: среда

ЗАВТРАК

№ 264	Каша пшениная с маслом	200/5	7,8	9,46	35,8	283	0,19	1,46	0,05	0,16	144	193	43	1,2
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,86
№ 92	Бутерброд с повидлом	20/5/35	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
№ 112	Мандарин	100,0	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1

ОБЕД

№ 60	Салат из свёклы с яблоками	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0,00	4,5	37	41	21	1,4
№ 128	Борщ из свежей капусты	250/10	1,90	6,66	10,81	111	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	55,50	22,33	1,20
№ 291	Рожки отварные	200	7,54	0,9	39	193	0,08	0,02	0,0	1,1	8,0	48	1,1	1,0
№ 345	Котлета рыбная	100,0	13,9	2,1	9,6	113	0,4	0,07	0,02	1,0	35	160	23	0,6
№ 494	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12

ПОЛДНИК														
№ 287	Корж молочный	60,0	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0,0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
№ 247	Кисель фруктовый	200,0	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1
День 4: четверг														
ЗАВТРАК														
№ 264	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,4	7,48	36,5	243	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92
№ 93	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№ 112	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	0,12	180,0	0,00	0,6	102	69	39	0,9
ОБЕД														
№ 6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10,0	6,3	120	0,03	18,9	0,0	4,5	31,0	20,0	12,0	1,2
№ 142	Щи из свежей капусты	250/10	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48	0,00	2,38	34	47,5	22,25	0,8
№ 406	Плов из отварной курицы	210,0	13,7	13,6	32,4	307	0,03	1,11	0,008	4,62	28,2	114	26,57	1,11
№ 519	Напиток из шиповника	200,0	0,07	0,3	22,8	97	0,01	70	0,00	0,0	12	3	3	1,5
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12
ПОЛДНИК														
№ 283	Булочка дорожная	60,0	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
№ 245	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
День 5: пятница														
ЗАВТРАК														
№ 266	Каша ячневая с маслом	200/5	7,16	9,4	28,8	228	0,16	1,54	0,05	0,05	156,8	206	55,6	1,24
№ 90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№ 112	Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	0,00	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ОБЕД														
№ 50	Салат из свёклы	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
№ 134	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0,00	2,4	16	63	26	0,9
№ 320	Сырники из творога	150,0	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1,0
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,86
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12

ПОЛДНИК															
№281	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5	
№510	Компот из апельсинов и яблок	200,0	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8	0,8	
День 6: понедельник															
ЗАВТРАК															
№ 268	Каша рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210	0,03	0,66	0,03	0,02	64,89	69,2	14,72	0,21	
№ 93	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0	
№ 112	Мандарин	100,0	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,00	0,2	35	17	11	0,1	
ОБЕД															
№ 106	Овощи натуральные (отуры)	100	0,4	0,05	1,65	14	0,03	10,0	0,00	0,1	23	42	14	0,6	
№ 149	Суп с мясными фрикадельками	250/25	2,2	3,0	15	94	0,12	11,1	0,00	1,3	16	71	29	1,1	
№ 237	Греча отварная	200	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,05	0,82	19,0	270	180	6,06	
№ 381	Шницель мясной	100,0	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,0	0,5	39	185	26	2,8	
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,86	
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1	
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12	
ПОЛДНИК															
№569	Кольцо сладкое	60,0	4,0	10,6	30,9	235	0,05	0,1	0,08	0,6	20	44	8	0,6	
№256	Компот из свежих яблок	200,0	0,16	-	41,99	61	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14	1,1	
День 7: вторник															
ЗАВТРАК															
№ 90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
№ 262	Каша манная с маслом	200/5	6,2	7,43	30,86	215	0,07	1,38	0,052	0,052	132	121	20,2	0,44	
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,86	
№112	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	0,12	180,0	0,00	0,6	102	69	39	0,9	
ОБЕД															
№ 40	Салат из редьки с яблоками	100	0,8	10,2	9,8	134	0,02	12,5	0,00	4,5	23	19	11	1,5	
№ 150	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250,0	9,9	4,8	15,2	144	0,19	12,1	0,05	0,35	43,3	185	57	1,6	
№ 429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	20,18	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	115	38	1,4	
№ 381	Котлета мясная	100,0	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,0	0,5	39	185	26	2,8	
№ 503	Кисель фруктовый	200,0	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1	

№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12
ПОЛДНИК														
№277	Булочка «Веснушка»	60,0	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
№258	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1

День 8: среда

ЗАВТРАК														
№ 264	Каша пшениная с маслом	200/5	7,8	9,46	35,8	283	0,19	1,46	0,05	0,16	144	193	43	1,2
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№ 92	Бутерброд с повидлом	20/5/35	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
№112	Яблоко	150,0	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	0,00	0,3	24	16,5	13,5	3,3

ОБЕД

№ 17	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	10,0	2	102	0,03	5,0	0,0	4,5	18,0	33,0	13,0	0,5
№ 128	Борщ из свежей капусты	250/10	1,90	6,66	10,81	111	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	55,50	22,33	1,20
№ 291	Рожки отварные	200	7,54	0,9	39	193	0,08	0,02	0,0	1,1	8,0	48	1,1	1,0
№ 345	Котлета рыбная	100,0	13,9	2,1	9,6	113	0,4	0,07	0,02	1,0	35	160	23	0,6
№ 519	Напиток из пиновника	200,0	0,07	0,3	22,8	97	0,01	70	0,00	0,0	12	3	3	1,5
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12

ПОЛДНИК

№ 281	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
№ 503	Кисель фруктовый	200,0	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1

День 9: четверг

ЗАВТРАК														
№ 266	Каша овсяная (геркулес) с маслом	200/50	7,16	9,4	28,8	228	0,16	1,54	0,05	0,05	156,8	206	55,6	1,24
№ 93	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
№ 494	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
№112	Банан	150,0	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15,0	0,00	0,6	12	42	63	0,9

ОБЕД

№ 76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
------	------------------	-----	-----	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------	------	------	-----

№ 142	Пи из свежей капустаы	250/10	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48	0,00	2,38	34	47,5	22,25	0,8
№ 404	Птица отварная	100,0	23,57	16,3	0,6	243	0,06	4,7	0,03	0,6	35	159	23	1,6
№ 414	Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	272	0,036	0,00	0,054	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
№ 507	Компот из свежих плодов и ягод	200,0	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0,0	0,2	22	16	14	1,1
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12
ПОЛДНИК														
№299	Ватрушка с творогом	60,0	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0,0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
№245	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
День 10: пятница														
ЗАВТРАК														
№ 265	Каша кукурузная с маслом	200/5	6,2	7,46	37	240	0,08	1,3	0,06	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2
№ 498	Какао с молоком	200,0	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
№ 90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
№112	Мандарин	100,0	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
ОБЕД														
№ 106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,00	0,07	14	26	20	0,9
№ 134	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,05	5,25	16,25	121	0,09	7,7	0,00	2,4	16	63	26	0,93
№320	Сырники из творога	150,0	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1,0
№ 493	Чай с сахаром	200,0	0,1	0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,86
№ 108	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,52	141	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
№ 108	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,144	0,0	0,00	1,12	28	126,4	37,6	3,12
ПОЛДНИК														
№287	Корж молочный	60,0	4,1	7,3	39,3	239	0,05	0,0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
№508	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5