

Утверждаю

Директор школы



/А. Р. Килба/

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ УЧАЩИХСЯ
МКОУ «СОШ а. Старо-Кувинск им. академика Н.Б. Экба»
на 2022-2023 учебный год

День первый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД:														
711	Свекла тушенная	60	60	1,62	3,30	7,32	63,78	0,01	2,76	0,03	1,08	25,50	33,66	15,00	1,02
222	Суп рисовый с мясом	200	200	0,14	2,20	10,40	168,00	0,02	1,00	0,06	0,01	24,00	148,00	10,00	0,40
658	Котлета	80	100	11,36	9,12	10,40	171,20	0,06	0,00	0,00	0,00	17,60	146,88	21,65	1,28
679	Каша гречневая	150	200	7,20	4,40	34,20	197,40	0,20	0,00	0,040	3,40	16,40	163,80	112,20	3,80
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,00	1,30	0,009	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	Хлеб ржаной	60	80	3,96	0,72	20,04	104,40	0,14	0,00	0,80	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			24,68	19,94	116,96	837,98	0,43	5,06	0,939	5,81	116,9	622,14	199,35	10,42
	Итого ккал			33.12	31,47	213,68	1365.36	0,62	16,53	54,559	7,01	257,72	789,93	249,49	23,08

День второй

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
	Суп гороховый	200	200	2,34	3,89	13,61	148,79	0,06	-	0,05	-	104	216	-	0,2
716	Рагу овощное	150	150	4,50	7,95	19,05	161,55	0,120	16,80	3,00	0,300	58,35	97,35	42,90	1,80
619	Тефтели	80	100	4,36	9,12	10,40	171,20	0,06	15,20	0,20	1,20	17,60	146,88	21,65	1,28
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,00	2,08	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб ржаной	60	80	3,96	0,72	20,04	104,40	0,14	0,00	0,80	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			15,56	21,88	97,7	719,14	0,38	34,08	4,05	2,62	214,13	590,59	105,39	7,25
	Итого ккал			45,55	43,03	197,3	1359,14	0,76	44,88	9,09	3,02	276,13	698,94	130,78	10,2

День третий

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
708	Капуста тушенная	60	60	1,62	3,54	6,12	61,32	0,03	13,15	0,30	0,06	37,86	31,12	15,90	0,60
170	Борщ с капустой и картофелем	200	200	7,60	5,80	10,80	123,20	0,03	5,87	0,00	0,00	21,34	56,57	16,24	0,94
536	Сосиски отварные	80	100	8,32	16,01	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
688	Макароны отварные, соус	150/50	200	5,10	7,50	28,50	202,50	0,60	0,00	0,02	0,00	12,00	52,35	9,39	0,75
861	Кисель ягодный	200	200	0,12	0,20	29,20	110,40	0,00	2,08	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб ржаной	60	80	3,96	0,72	20,04	104,40	0,14	0,00	0,80	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			26,72	33,77	111,62	781,02	0,83	21,1	1,12	1,18	124,58	397,6	98,37	7,7
	Итого ккал			42,87	56,72	182,1	1199	0,996	33,27	6,16	1,48	313,96	607,45	147,79	20,41

День четвертый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
711	Свекла тушеная	60	60	1,62	3,30	7,32	63,78	0,01	2,76	0,03	1,08	25,50	33,66	15,00	1,02
202	Суп из овощей	200	200	3,40	3,20	8,40	73,40	0,12	0,00	0,60	2,00	33,00	61,40	21,60	1,40
561	Бефстроганов из курицы	80/50	100/70	26,72	18,08	9,44	308,80	0,14	0,13	1,28	0,10	60,50	281,95	36,08	3,04
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,00	1,30	0,009	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	Хлеб ржаной	60	80	3,96	0,72	20,04	104,40	0,14	0,00	0,80	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			36,1	25,5	79,8	683,58	0,41	4,19	2,719	4,5	152,4	506,81	113,18	9,38
	Итого ккал			44,63	37,03	176,52	1210,96	0,6	15,66	56,339	5,7	293,22	674,6	163,32	22,04

День пятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.це н. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
318	Свекла тушенная	60	60	1,62	3,30	7,32	63,78	0,01	2,76	0,03	1,08	25,50	33,60	15,00	1,02
226	Суп картофельный с бобовыми	200	200	5,40	4,80	21,60	146,60	0,120	5,60	0,60	1,60	45,20	68,50	0,1604	0,90
658	Котлета	80	100	11,36	9,12	10,40	171,20	0,06	0,00	0,00	0,00	17,60	146,88	21,65	1,28
378	Каша пшеничная, соус	150/50	150/50	7,23	6,90	10,77	173,00	0,15	0,00	0,00	1,228	24,88	132,00	31,44	2,232
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,00	2,08	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	60	80	0,55	0,55	23,70	135,88	0,90	0,05	0,02	0,10	,15,60	49,80	21,00	9,60
	Итого			26,56	24,87	108,39	823,66	1,24	10,49	0,65	4,008	119,36	434,74	92,4904	15,882
	Итого ккал			61,71	51,82	208,87	1438,54	1,446	28,84	0,7	4,308	427,96	733,2	155,1504	29,072

День шестой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет. ц ен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		6- 11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
708	Капуста тушенная	60	60	1,62	3,51	6,12	61,32	0,03	13,50	0,30	0,06	37,86	31,20	15,90	0,60
222	Суп рисовый с мясом	200	200	0,14	2,20	10,40	168,00	0,02	1,00	0,06	0,01	24,00	148,00	10,00	0,40
590	Жаркое по-домашнему с курицей	150/50	150/ 50	18,40	17,60	31,40	396,00	0,15	15,15	0,03	0,06	29,70	107,30	59,40	4,350
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,09	1,30	0,09	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	Хлеб ржаной	60	80	5,28	0,96	29,72	139,20	0,14	0,00	0,80	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			25,84	24,47	112,24	897,72	0,43	30,95	1,28	1,45	124,96	416,3	125,8	9,27
	Итого ккал			43,64	32,27	198,22	1269,5	0,62	32,98	31,7	1,89	364,79	700,09	198,42	19,88

День седьмой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ц ен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		6- 11лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
170	Борщ с капустой и картофелем	200	200	7,60	5,80	10,80	123,20	0,03	5,87	0,00	0,00	21,34	56,57	16,24	0,94
486	Рыба тушеная с овощами	80- 50	100/ 70	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,40	59,70	0,96
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,0	0,20	34,60	133,20	0,09	1,32	0,09	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
378	Рис отварной	150	200	3,66	9,98	31,81	171,50	0,03	0,00	0,02	0,00	13,05	48,23	10,37	0,89
	Хлеб пшеничный	60	80	0,55	0,55	23,88	135,88	0,90	0,05	0,02	0,10	15,60	49,80	21,0	9,6
	Итого			25,68	24,38	107,62	713,78	1,15	10,59	0,14	0,3	107,5	396,4	110,21	13,19
	Итого ккал			37,53	35,5	203,5	1199,67	1,98	10,94	48,76	1,3	229,8	551,8	150,59	14,61

День восьмой

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
226	Суп картофельный с бобовыми	200	200	5,40	4,80	21,60	146,60	0,120	5,60	0,60	1,60	45,20	68,50	0,1604	0,90
619	Тефтели	80	100	11,36	11,12	10,40	171,20	0,06	15,20	0,20	1,20	17,60	146,88	21,65	1,28
716	Рагу овощное	150	200	4,50	7,95	19,05	161,55	0,12	16,80	3,03	0,30	58,35	97,35	42,90	1,80
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,00	2,08	0,00	0,00	6,18	3,96	3,24	0,85
	Хлеб ржаной	60	80	3,96	0,72	20,04	104,40	0,140	0,00	0,80	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			25,62	24,79	105,69	716,95	0,44	39,68	4,63	4,22	155,33	443,09	105,5504	7,95
	Итого ккал			31,37	42,34	166,37	1087,93	0,576	41,98	4,67	4,32	328,71	641,94	145,9704	18,46

День девятый

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ц ен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
711	Свекла тушенная	60	60	1,62	3,30	7,32	63,78	0,01	2,76	0,03	1,08	25,50	33,66	15,00	1,02
222	Суп рисовый с мясом	200	200	0,14	2,20	10,40	168,00	0,02	1,00	0,06	0,01	24,00	148,00	10,00	0,40
646	Плов с курицей	200	200	15,78	18,67	36,35	275,14	0,09	1,59	0,06	2,20	22,52	223,00	47,00	1,88
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	0,20	34,60	133,20	0,009	1,30	0,009	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	Хлеб ржаной	60	80	3,96	0,72	20,04	104,40	0,140	0,00	0,08	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
	Итого			21,9	25,09	108,71	744,52	0,269	6,65	0,239	4,61	105,42	534,46	112,5	7,22
	Итого ккал			29,74	36,22	198,65	1234,29	1,099	7	48.859	5,61	227.72	689,86	152,88	17,64

День десятый

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		6-11лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД:														
202	Суп из овощей	200	200	3,40	3,20	8,40	73,40	0,12	0,00	0,60	2,00	33,00	61,40	21,60	1,40
561	Бефстроганов из курицы	80-50	100 /70	26,72	18,08	9,44	308,80	0,14	0,13	1,28	0,10	60,50	281,95	36,08	3,04
861	Компот из свежих фруктов	200	200	0,40	2,00	34,60	133,20	0,09	1,30	0,09	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	Хлеб пшеничный	60	80	0,55	0,55	23,88	135,88	0,900	0,05	0,02	0,10	15,60	49,80	21,00	9,60
	Итого			31,07	23,83	76,32	651,28	1,25	1,48	1,99	2,4	114,5	396,55	81,58	14,84
	Итого ккал			54,48	37,57	146,1	1287,07	1.562	3,85	37,81	6,54	348,24	730,35	166,92	25,93

Стоимость блюд

№ п/п	Названия блюд	Цена (руб).
1.	Булочки, пирожки	10.00
2.	Каши молочные	7.00
3.	Борщ	8.00
4.	Супы	10.00
5.	Пюре картофельное	7.00
6.	Макаронные изделия	5.00
7.	Гречка отварная	10.00
8.	Плов	12.00
9.	Рагу овощное	10.00
10.	Жаркое по домашнему с курицей	26.00
11.	Тефтели	30.00
12.	Котлета/соус	19.00
13.	Рыба тушеная	20.00
14.	Куры тушеные	21.00
15.	Сосиска отварная	18.00
16.	Салаты овощные	7.00
17.	Компот	4.00
18.	Чай	2.00

Помещение школьной столовой

№ п/п	Названия помещений	Площадь кв.м.
1.	Общая площадь Из них:	132.56 м ²
2.	Зал обеденный	6x11= 66 м ²
3.	Кухня	3.37 x 12=40,44 м ²
4.	Моечная	3 x 3.94 = 11.82 м ²
5.	Подсобное помещение для хранения продуктов	1.80 x3.50 = 6.3 м ²
6.	Подсобное помещение	3.0 x 3.50 = 10.50 м ²
7.	Туалет	0.80 x 1.50 = 1.2 м ²
8.	Душевая	1.0 x 2.30 = 2.3 м ²

Холодильное и технологическое оборудование

№ п/п	Наименование оборудования	Количество	Исправность
1.	Холодильная камера	1	В рабочем состоянии
2.	Морозильная камера	1	В рабочем состоянии
3.	Плита электрическая с жарочным шкафом	2	В рабочем состоянии
4.	Водонагреватель электрический накопительный	1	В рабочем состоянии
5.	Электромясорубка	1	В рабочем состоянии
6.	Мармит	1	В рабочем состоянии