

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»



Ф. Л. Хитрич

31 августа 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЕД**

Льготная категория

(дети из малоимущих и многодетных семей, дети-инвалиды, дети с ОВЗ)

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
290	Птица, тушенная в соусе	170	18,86	19,14	5,97	272	0,068	1,12	0,05	0,13	50,73	12,81	26,5	1,77
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12
	Итого:		40,52	42,07	188,36	1294,67	0,418	23,03	0,05	7,31	172,76	291,37	156,39	11,46

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	7,92	49,73	289	0,04	0	0,045	0,034	20,94	103,6	35,33	0,75
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		38,96	32,93	168,91	1139,46	0,57	143,23	20,083	4,907	372,08	644,36	192,72	7,848

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
111	Суп картофельный с макаронами	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,46	35,04	81,09	32,73	1,35
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,06	19,52	106,3	39,1	1,54
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Итого:		32,62	14,66	105,7	804,85	0,61	49,03	22,2	5,31	140,13	564,81	157,06	6,01

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
280	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,12	18,96	16,8	302,4	0,06	0,24	0,02	0,08	51,92	145,6	22,37	9,45
171	Каша пшеничная	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,41	48,12	3,48
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		37,99	42,26	174,26	1245,52	0,56	161,92	0,078	5,51	318,91	603,67	168,36	19,69

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
268	Котлеты из говядины	100	16,45	18,5	17,44	196,0	0,09	0,36	0	0	54,71	185,89	55,79	2,79
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		48,37	43,2	256,09	1468,76	0,75	18,91	0	4,58	215,07	905,94	385,9	22,1

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
282	Оладьи из печени	105	17,83	21,53	7,29	313,09	0,28	90,93	7,57	0,83	22,93	260,61	17,6	13,39
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		44,09	55,11	186,29	1435,99	0,67	106,8	7,57	8,41	230,32	542,64	127,44	26,35

7

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
111	Суп картофельный с макаронами	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,46	35,04	81,09	32,73	1,35
218	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	200/20	29,83	16,03	45,57	445,5	0,1	0,72	0,11	0,055	290,6	336,96	43,26	0,75
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		41,09	20,43	129,34	985,15	0,45	68,2	0,11	2,775	593,51	542,57	124,92	4,1

8

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
119	Суп картофельный с горохом	300	6,59	3,41	19,84	177,9	0,27	6,99	0	1,81	51,21	105,7	42,69	2,46
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	7,92	49,73	289	0,04	0	0,045	0,034	20,94	103,6	35,33	0,75
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	0,13	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		56,89	50,93	185,54	1469,36	0,69	18,22	0,305	3,676	793,08	1017,96	209,81	9,158

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33	0,99
288	Птица отварная	105	21,99	28,03	0,43	301,31	0,041	2,32	0,08	0,08	54,34	163,4	19,96	1,8
171	Каша пшеничная с маслом	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,4	48,12	3,48
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		43,89	43,11	178,74	1250,37	0,531	150,32	0,138	4,771	264,6	795,6	198,2	9,89

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,85	23,68	403,87	0,17	9,66	0	0,12	43,58	293,91	60,69	5,54
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		43,03	41,26	182,15	1255,9	0,56	31,41	0	4,5	192,63	701,96	179,1	20,0

11