

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 И

М. ГУБАНОВА»

Ф. Л. Хитрич

2023г.



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

№ рецепту ры	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	Мг	Fe		
82	Борш 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	Макаронны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1		
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:		39,97	41,97	186,46	1283,67	0,388	14,28	0,05	6,91	165,76	278,37	146,39	11,01		

Неделя: Первая
 День: Вторник
 Возрастная категория : 11-17 лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	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	Мг	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					
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27					
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.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15					
	Итого:		39,61	32,52	180,2	1234,84	0,57	70,03	20,065	4,766	565,7	649,96	196,23	8,358					

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
111	Наименование блюда 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		
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	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	0,1		
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09	0,3		
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3		
	Итого:		39,03	23,41	103,8	901,85	0,59	40,49	22,21	4,96	397,13	701,81	157,56	5,86		

Неделя: Первая
 День: Четверг
 Возрастная категория : 11-17 лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
88	Ци 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				
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.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
	Итого:		35,16	36,43	158,44	1107,57	0,53	83,41	0,06	4,16	408,41	536,72	150,18	18,62				

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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				
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27				
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.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
	Итого:		44,54	42,7	190,03	1345,75	0,531	77,12	0,12	4,63	458,22	801,2	201,7	10,4				

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
96	Рассолыник 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		
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46		
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		
Итого:			35,03	32,57	116,14	862,74	0,45	25,53	0,01	13,46	147,85	686,81	160,95	11,8		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
96	Наименование блюда					Ккал												
268	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2				
302	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				
136	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68				
349	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46				
	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				
	Итого:		40,37	43,2	190,08	1075,6	0,64	13,03	0,01	13,54	170,29	890,79	367,75	13,8				

Неделя: Вторая
 День: Понедельник
 Возрастная категория : 11-17 лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
282	Оладьи из пшена	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	Макаронные отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1				
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	14,0	8,0				
	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:		38,78	44,06	160,72	1213,18	0,6	107,29	7,57	7,41	146,12	494,17	112,48	24,47				

Неделя: Вторая
 День: Вторник
 Возрастная категория : 11-17 лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	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	Мг	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 стученным	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				

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет
(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
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				
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	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3				
	Итого:		51,7	44,93	183,64	1387,21	0,65	9,33	0,185	3,076	610,08	904,96	192,81	8,508				