

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»

Э. М. Леонова

01 ноября 2024г.



## ПРИМЕРНОЕ

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

на 2024 год

## ОБЪЕМ

Длготная категория

(Дети-сироты; Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

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	Мg	Fe				
106	Суп с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,2	0,14	13,3	0	1,5	29,02	88,32	35,22	1,32				
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				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	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				
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:			44,31	47,48	186,58	1324,22	0,581	76,23	0,13	10,99	445,48	651,4	192,2	9,91				

AC



Неделя: Первая  
 День: Понедельник  
 Возрастная категория : 11-17 лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

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	Мg	Fe						
82	Наименование блюда 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	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						
	<b>Итого:</b>		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: Среда  
 Возрастная категория : 11-17 лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

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				
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	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03				
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				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	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				
	<b>Итого:</b>		38,26	19,97	113,09	904,48	0,63	43,54	27,76	13,45	198,49	651,64	168,62	6,22				

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет  
(дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

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	Мg	Fe				
99	Наименование блюда 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				
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				
	<b>Итого:</b>		35,73	33,25	162,19	1096,23	0,53	73,99	0,06	4,22	419,54	705,71	156,54	18,62				





Неделя: Вторая  
 День: Понедельник  
 Возрастная категория : 11-17 лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

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	Ca	Р	Мg	Fe		
82	Наименование блюда 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						
71	Помидор св	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45						
309	Макароны 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	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						
	<b>Итого:</b>		<b>35,07</b>	<b>38,5</b>	<b>127,76</b>	<b>1016,92</b>	<b>0,57</b>	<b>116,04</b>	<b>7,57</b>	<b>7,81</b>	<b>123,12</b>	<b>486,54</b>	<b>105,6</b>	<b>20,8</b>						



Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

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		
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		
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:		41,66	32,54	186,26	1245,41	0,6	11,53	0,155	3,014	207,86	644,4	168,97	10,96		