

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы *Лиса* Е.О.Лищинская
 Приказ от «03» июля 2023 г. № 26

Примерное 10-дневное меню МКОУ СОШ с.Преображенка
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Неделя 1. День 1.</i>															
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	272,94	253	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0	51,45	100	0,0045	0,105	0,0345	0,075	135	88,5	7,5	0,135
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		675	19,87	29,39	86,28	682,69		0,1775	4,125	0,2135	0,785	524,2	462,3	77,9	1,545
Обед	Салат из овощей	100	2,6	7,8	3	93	27	0,04	16	0,17	3,1	35	48	15	0,9
	Суп-пюре из крупы перловой	250	3,88	3,73	19,15	125,75	160	0,048	0,35	0,03	0,3	83,25	121,5	17	0,475
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,56	0,48	29,52	141	110	0,108	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
Итого за обед		610	11,54	12,01	78,67	469,75		0,206	16,85	0,2	3,4	167,25	283,3	67,20	5,215
Итого за день		1285	31,41	41,40	164,95	1152,44		0,3835	20,975	0,4135	4,185	691,45	745,6	145,1	6,76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 2.															
Завтрак	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291	0,068	0,018	0	0,954	6,84	42,84	9,72	0,94
	Соус томатный с овощами	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456	0,012	1,34	0,01	0,135	4,9	13,4	6,9	0,285
	Курица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	404	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,98	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		760	36,87	29,77	90,07	753,71		0,295	8,558	0,149	2,139	413,94	471,64	81,62	3,195
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
	Кисель клюквы	200	0,1	0	23	96	502	0	1,8	0	0	10	7	2	0,1
	Борщ со сметаной	250	1,65	4,85	7	78,25	126	0,027	13,58	0	2,43	42,75	45,5	24,5	1,1
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		590	5,99	15,43	53,20	382,65		0,139	43,18	0	6,93	110,75	147,7	62,3	3,36
Итого за день		1350	42,86	45,20	143,27	1136,36		0,434	51,74	0,149	9,069	524,69	619,34	143,92	6,555

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 3.															
Завтрак	Каша пшениная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,80	256	0,142	1,38	0,084	0,24	143,6	218,6	50	2,38
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	100	0,0045	0,105	0,0345	0,075	135	88,5	7,5	0,135
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		675	22,25	29,46	87,32	703,55		0,2815	4,085	0,2175	0,965	540,8	524,5	93,5	3,585
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,25	155	0,025	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	0,35
	Компот из плодов консервированных	200	1	0	32,0	133	514	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		590	6,34	15,66	73,25	463,65		0,137	18,15	0	7,15	67,50	149,7	58,05	4,31
Итого за день		1265	28,59	45,12	160,57	1167,20		0,4185	22,235	0,2175	8,115	608,30	674,20	151,55	7,895

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 4.															
Завтрак	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	406	0,03	1,11	0,01	4,63	28,29	114	26,57	1,11
	Чай с медом	200\15	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	108	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		655	22,73	27,20	76,85	642,51		0,165	3,71	0,109	5,28	290,49	331,4	62,57	2,18
Обед	Салат из свежих помидор	100	1	10	4	110	22	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128	0,048	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Компот из ягод	200	1	0	23	96	507	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб ржаной – пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	0,054	0	0	0	11	47,4	14,1	1,17
Итого за обед		680	6,71	15,56	55,95	398,30		0,202	91,1	0	7,8	114,5	163,4	85,35	4,57
Итого за день		1335	29,44	42,76	132,80	1040,81		0,367	94,81	0,109	13,08	404,99	494,80	147,92	6,75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1. День 5.															
Завтрак	Жаркое подомашнему из мясных консервов «Говядина тушеная	180	15,30	15,84	12,87	255,60	396	0,08	7,11	0,06	0,54	22,5	176,4	34,2	2,7
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	0,044	0	0	0,44	7,5	24,38	5,6	0,44
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		630	24,32	29,41	57,23	590,40		0,204	9,71	0,159	1,08	282,20	385,68	68,8	3,66
Обед	Салат свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
	Суп крестьянский с крупой	250	2,125	5,1	14,55	112,5	154	0,055	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,725
	Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93	510	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
	Хлеб пшенично-ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110	0,108	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
Итого за обед		610	7,485	11,12	60,75	378,10		0,233	35,65	0	5,13	83,25	205,8	71,7	4,565
Итого за день		1240	31,805	40,53	117,98	968,50		0,437	45,36	0,159	6,21	365,45	591,48	140,5	8,225

Неделя 2. День 1.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			жиры	белки	углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша « Дружба»	200	2,1	10,1	9,3	136	260	0,08	1,32	0,01	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	501	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Масло сливочное	10	0	8	0	75	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		650	14,14	26,12	54,48	490		0,244	5,22	0,129	0,74	501,8	438,3	78,2	1,32
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	9,3	7,4	133	56	0,03	10,1	0,02	2,1	165	142	24	1,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147	0,105	8,25	0	1,375	15,25	63,5	24	0,95
	Компот из плодов консервированных	200	1	0	32,0	133	514	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	112	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	110	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед		700	13,20	12,75	90,33	532,75		0,285	58,35	0,02	3,875	248,75	317,5	88,5	5,9
Итого за день		1350	27,34	38,87	144,81	1022,75		0,529	63,57	0,149	4,615	750,55	755,8	166,7	7,22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин. вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 2.															
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,54	9,414	44,50	303,66	237	0,149	0	0,035	0,533	12,35	175,63	117,26	3,94
	Соус томатный с овощами \ курица отварная	50\70	17,23	12,61	5,04	202,35	456\404	0,052	4,64	0,03	0,535	29,9	124,4	15	1,065
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		760	37,55	35,674	98,82	864,31		0,314	7,24	0,164	1,498	300,45	504,43	165,46	5,855
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	73	0,09	10,2	0	3,1	20	86	34	1,3
	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,23	16,05	166,25	153	0,103	7,9	0,03	0,76	63,75	165,75	48,63	1,25
	Кисель из концентрата плодов или ягодного	200	1,4	0	29	122	503	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	0,054	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за обед		680	16,105	14,89	86,95	551,55		0,277	28,10	0,03	4,06	111,25	310,15	105,73	6,02
Итого за день		1440	53,655	50,564	185,77	1415,86		0,591	35,34	0,194	5,558	411,70	814,58	271,19	11,875

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 3.															
Завтрак	Макаронные изделия отарные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291	0,068	0,018	0	0,954	6,84	42,84	9,72	0,94
	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	363	0,04	9,5	0,05	0,2	50	44	16	0,6
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	500	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		750	35,33	33,94	97,25	835,68		0,241	12,518	0,159	1,584	433,04	375,24	70,92	2,89
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134	0,09	7,675	0	2,35	15,5	63	26,25	0,625
	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	514	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	590	0,016	0	0,002	0,7	5,8	18	4	0,42
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		610	8,79	17,99	86,43	546,05		0,218	35,275	0,002	7,75	107,3	203,20	76,05	4,905
Итого за день		1360	44,12	51,93	183,68	1381,73		0,459	47,793	0,161	9,334	540,34	578,44	146,97	7,795

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 4.															
Завтрак	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	Тефтели из говядины на пару	100	13,8	12,7	8,7	204	389	0,06	0	0,07	0,6	22	165	17	2,4
	Чай с медом	200\15	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		765	28,09	34,35	82,52	751,40		0,335	8,72	0,223	1,433	327	472	84,4	4,51
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,8	10,1	2,1	102	18	0,02	7	0	4,6	30	31	13	0,6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,77	18,55	109,5	158	0,083	6,08	0	1,42	13,5	53	19,75	0,83
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		590	6,32	13,55	59,35	386,90		0,185	16,38	0	6,12	68,5	154,2	56,55	4,19
Итого за день		1355	34,41	47,90	141,87	1138,30		0,520	25,10	0,223	7,553	395,5	626,20	140,95	8,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Мин.вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2. День 5.															
Завтрак	Каша манная	200	7,74	11,82	35,54	279,40	250	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,40	23	0,56
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	105	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0	0	0	0	11	3	1	0,3
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за завтрак		670	18,28	25,55	89,74	661,20		0,193	4,02	0,179	1,19	398,80	340,80	56,2	1,41
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,9	10	2	102	17	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	144	0,546	8,68	0,037	0,225	19	65,75	25,5	0,93
	Компот из ягод	200	1	0	23	96	507	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,40	110	0,072	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
Итого за обед		690	7,24	15,13	63,53	425,40		0,728	55,98	0,037	5,125	108	194,95	82,30	4,19
Итого за день		1360	25,52	40,68	153,265	1086,60		0,921	60	0,216	6,315	506,8	535,75	138,5	5,6