

Согласовано:

Директор

МБОУ Покровская СОШ «НОК»

Е.А.Тимошенко



Утверждаю:

ИП Н.С.Туева



Примерное десятидневное меню

горячих обедов для учащихся школы 5 – 11 классов

за счёт средств родителей

С. ПОКРОВСКОЕ НЕКЛИНОВСКОГО РАЙОНА 2022-2023

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,07	0,085	6,61	121,4 4		395,1 6	55,5 7	21,05	0,88
437	Гуляш из филе кур	75/75	20,85	9,75	6	198	0,06	1,35	0,05		36	210	19,5	1,35
508	Каша гречневая	200	14,4	11,2	55	404	0,28				32	268	180	6
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итог за завтрак			44,23	23,66	99,42	821,07	0,425	7,96	121,4 9	0	471,1 6	559, 57	226,5 5	8,23
Итог за день			44,23	23,66	99,42	821,07	0,425	7,96	121,4 9	0	471,1 6	559, 57	226,5 5	8,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12,0 1	73	0,04	4,07	165, 54		69,30	40,6 5	17,24	0,51
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9	1
242	Биточки рубленые куриные	90	19	7	16	205		1			46	157	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итог за завтрак					85,0 1			17,0 7	165, 54			349, 65	71,24	3,51
			30,5	21,1		651	0,04			0	269,3			
Итог за день					85,0 1			17,0 7	165, 54			349, 65	71,24	3,51
			30,5	21,1		651	0,04			0	269,3			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-1с	Щи из свежей капусты со сметанной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	0,02	13,4 6	131, 19		46,85	38,7 3	16,42	0,61
25	Омлет натуральный	200	155	30	3	352		1	1		208	473	36	5
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
153, 01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
41	Икра кабачковая пром. производства	60		12	20	28	1	166		7	7	3		
56	Печенье	30	2		15	71								
Итого за завтрак			167,8 1	52,05	74,1 5	733,2	1,02	182, 46	132, 19	7	488,8 5	735, 73	93,42	6,61
Итого за день			167,8 1	52,05	74,1 5	733,2	1,02	182, 46	132, 19	7	488,8 5	735, 73	93,42	6,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,2	20,3 5	166,5	0,17	5,96	121, 48		33,68	100,6	36,2 6	1,85
366	Запеканка из творога	150	23,3	16,6	21,1	332,7	0,08	0,52	0,15		244	327,3	36,1	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итог за завтрак					55,4 5				121, 63		437,6 8		89,3 6	
			34,66	25,8		609,2	0,25	6,48		0		524,9		4,85
Итог за день					55,4 5				121, 63		437,6 8		89,3 6	
			34,66	25,8		609,2	0,25	6,48		0		524,9		4,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: - пятница

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-6с	Суп картофельный с клетками	250	5,76	4,1	14,2 5	117	0,05	4,61	126, 78		16,6	44,9 7	15,93	0,68
462	Тефтели	75/38	8,6	7,7	7,7	136	0,04	0,7			18	96	19	0,6
90	Каша пшеничная	150	6	6	34	210					10	28	6	
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,7 8	81		0,02	15		108,0 7	4,31	2,11	0,09
Итог за завтрак					75,9 5			16,3 1	126, 78	0	72,6	209, 97	54,93	1,28
Итог за день			24,36	19,8	75,9 5	581	0,09	16,3 1	126, 78	0	72,6	209, 97	54,93	1,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,19	7,23	14,1 1	146,2	0,04	8,03	12 9,1 1		31,94	50,5 1	19,16	0,63
443	Плов	75/200	29,7	16,23	52	481,2	0,17	2,03			38,25	54	247,5	7,88
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			36,8 9	25,46	81,1 1	708,4	0,21	21,06	12 9,1 1	0	100,1 9	135, 51	283,6 6	10,51
Итого за день			36,8 9	25,46	81,1 1	708,4	0,21	21,06	12 9,1 1	0	100,1 9	135, 51	283,6 6	10,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,38	4,34	9,33	97,8	0,04	7,66	153,54		30,84	42,97	20,66	0,96
366	Запеканка из творога	150	23,3	16,6	21,1	332,7	0,08	0,52	0,15		244	327,3	36,1	1
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
153,01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итог за завтрак				31,9	55,4			10,1	153,		494,8	567,2	91,7	
			32,68	4	3	648,5	0,12	8	69	0	4	7	6	2,96
Итог за день				31,9	55,4			10,1	153,		494,8	567,2	91,7	
			32,68	4	3	648,5	0,12	8	69	0	4	7	6	2,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,2	20,35	166,5	0,17	5,96	121, 48		33,68	100,6	36,2 6	1,85
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
536-Л	Сосиски отварные	50	5,2	10,0	10,6	112								
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итог за завтрак			18,75	26,18	87,05	580,9	0,34	23,94	121, 48	0	115,5 8	237,3	91,1 6	5,25
Итог за день			18,75	26,18	87,05	580,9	0,34	23,94	121, 48	0	115,5 8	237,3	91,1 6	5,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,1	14,2 5	117	0,05	4,61	126, 78		16,6	44,97	15,9 3	0,68
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
347	Рыба, тушенная с овощами	70/70	14,8	7,1	7,8	156,8	0,09	0,8	0,01		31	168	25	0,7
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак					84,1 5				126, 79	0		423,6 7	100, 83	2,78
Итого за день			29,75	26,18	84,1 5	640,2	0,31	24,39	126, 79	0	239,5	423,6 7	100, 83	2,78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,4 2	126,07	0,08 5	6,61	121, 44		395,1 6	55,5 7	21,05	0,88
286, 02	Шницель рубленый куриный	90	24	13	9	249		1			26	184	24	2
90	Каша гречневая	150	6	8	28	207					10	136	90	3
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,7 8	81		0,02	15		108,0 7	4,31	2,11	0,09
Итого за завтрак					76,4		0,08	18,6	121,		459,1	416,	149,0	
			39,98	25,71	2	700,07	5	1	44	0	6	57	5	5,88
Итого за день					76,4		0,08	18,6	121,		459,1	416,	149,0	
			39,98	25,71	2	700,07	5	1	44	0	6	57	5	5,88