

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ СОШ №1
 _____ Н.Н. Киреев
 « ___ » _____ 2023 г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

Примерное 10-ти дневное меню в столовой МОУ СОШ №1
 согласно нормам потребления на 2023-2024 учебный год.

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)														
<i>Завтрак</i>														
182	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая с м/с	200	8,0	10,16	34,96	264,0	0,20	0,50			135,0		66,15	1,64
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01		0,02	0,24	7,3	23,9	1,44	0,34
	Апельсин	200	0,75		26,0	84,0	0,1	30			35,0	25,0	20,0	5,0
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
288	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08			51,37		5,62	0,04
	Итого	690	18,1	16,56	91,49	594,13	0,37	30,58	0,02	0,89	240,17	92,4	109,7	7,57
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108,0	0,03	3,36			29,62		20,41	1,2
61	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112,0	0,08	7,0			15,49		24,01	0,91
214	Макаронные изделия с тертым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43,0	388,0	0,09	0,2					26,05	1,21
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06
	Итого	890	27,8	28,48	141,4	924,8	0,20	11,68		0,9	47,84		71,2	3,38
	Всего	1580	45,9	45,04	232,9	1518,93	0,57	42,26	0,02	1,79	288,01	92,4	180,9	10,95

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 день (вторник)														
<i>Завтрак</i>														
	Свекла отварная (кусочками)	100	1,12	3,75	6,22	66,4	0,07	13,9			85,95	89,78	78,37	2,08
113	Плов из отварной говядины	180/40	12,74	11,88	34,48	298,8	0,05	0,64			14,14		36,49	1,69
	Груша	185	1,54	0,95	15,45	86,95	2,22	7,77	12,76	0,22	16,65	20,35	12,95	0,31
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	755	18,4	16,98	83,0	604,48	2,39	22,3	12,76	0,87	128,5	153,6	144,3	4,66
<i>Обед</i>														
53	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91,0	0,05	12,0			31,82		19,09	0,7
96	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,36	15,9	3,36	218,18	0,04	0,97			12,28		20,41	2,1
175	Каша пшеничная рассыпчатая с м/с	180	8,0	4,9	47,0	255,0	0,18				27,96		40,22	3,02
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,6		29,33	2,4
	Итого	840	34,54	29,95	126,9	935,77	0,41	14,44		0,9	253,7	87,0	142,0	9,32
	Всего	1595	52,94	46,93	209,9	1540,25	2,8	36,74	12,76	1,77	382,2	240,6	286,5	13,98

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
3 день (среда)														
<i>Завтрак</i>														
196	Каша молочная «Дружба» с м/с	200	6,22	8,44	32,77	232,2	0,11	0,52			124,8		36,35	0,78
3	Сыр «Голландский» (порциями)	20	5,2	5,4		70,0	0,09	0,14			211,5		27,5	1,14
	Банан	185	3,0		30,8	98,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
290	Какао на молоке сгущённом	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15			105,3		20,11	0,52
	Итого	655	20,42	17,44	100,7	632,53	0,35	20,81		0,65	469,1	99,5	184,4	4,19
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108,0	0,03	3,36			29,62		20,41	1,2
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111,0	0,08	6,6			13,38		20,92	0,86
80	Рыба, тушёная в томате с овощами	80/40	18,56	9,28	3,76	172,8	0,16	2,02			24,15		33,32	0,77
168	Пюре гороховое с м/с	180	17,7	5,8	41,6	292,0	0,61				98,97		89,65	5,83
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
294	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,07	0,29			14,62		8,50	0,92
	Итого	950	47,14	25,66	147,6	1021,19	1,05	12,27		0,90	203,7	87,0	205,8	10,68
	Всего	1605	67,56	43,1	248,3	1653,71	1,4	33,08		1,55	672,8	186,5	390,2	14,87

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4 день (четверг)														
<i>Завтрак</i>														
87	Гефтели рыбные	70/40	11,09	9,99	12,74	186,08	0,09	2,59			28,98		18,09	0,63
173	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31				16,88		159,5	5,47
1	Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,25	1,4	66,0	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06
	Итого	550	25,49	24,44	86,59	594,41	0,5	3,71		0,65	68,19	43,5	204,7	7,33
<i>Обед</i>														
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	4,3	31,5	199,0	0,22	4,66			32,23		39,84	2,30
125/234	Куры отварные с соусом томатным	80/50	20,5	19,2	3,4	269,0	0,01	1,75			18,94		20,25	1,74
212	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,6	4,7	39,4	230,0	0,07				11,31		9,07	0,92
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	860	40,98	29,08	122,4	949,39	0,4	6,41		0,9	85,79	87,0	102,1	6,09
	Всего	1410	66,47	53,52	209,0	1543,8	0,9	10,12		1,55	153,9	130,5	306,8	13,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5 день (пятница)														
<i>Завтрак</i>														
224	Запеканка из творога с молоком сгущенном	120/20	21,12	15,2	27,04	326,4	0,05	0,43			213,3		29,37	0,64
	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,19	18,5	9,25	0,37	29,6	20,35	16,65	4,07
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	575	24,76	16,34	72,19	565,68	0,29	18,93	9,25	1,02	254,6	63,85	62,52	5,29
<i>Обед</i>														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97,0	0,04	7,94			28,94		20,97	0,95
132	Плов из курицы	180/60	28,6	35,1	28,4	547,0	0,08	0,69			29,13		46,54	2,6
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
306	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200			20,0	76,0					0,48			0,06
	Итого	790	36,18	40,98	99,03	936,39	0,22	8,63		0,9	81,6	87,0	100,5	4,71
	Всего	1365	60,94	57,32	171,2	1502,07	0,51	27,56	9,25	2,01	336,2	150,8	163,0	10,0

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ СОШ №1
 _____ Н.Н. Киреев
 « ___ » _____ 2023 г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет

Примерное 10-ти дневное меню в столовой МОУ СОШ №1
 согласно нормам потребления на 2023-2024 учебный год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6 день (понедельник)														
<i>Завтрак</i>														
219	Омлет натуральный	150	14,6	24,1	2,6	285,0	0,07	0,22			100,2		16,81	2,5
	Апельсин	200	0,75		26,0	84,0	0,1	3,0			35,0	25,0	20,0	5,0
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
288	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08			51,37		5,62	0,04
	Итого	600	19,65	25,9	58,85	552,33	0,23	3,3		0,65	198,0	68,5	58,93	8,09
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108,0	0,03	3,36			29,62		20,41	1,2
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111,0	0,08	6,6			13,38		20,92	0,86
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	246,0	0,11	9,9			44,53		42,51	1,43
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,80	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
	Сок яблочно-виноградный	200	0,12	0,04	29,20	110,4	0,02	8,0	0,004	0,2	9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого	850	22,6	25,02	117,4	791,79	0,34	27,86	0,004	0,92	120,3	95,6	118,4	4,61
	Всего	1450	42,25	50,92	176,2	1344,12	0,57	31,16	0,004	1,57	318,3	164,1	177,3	12,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день (вторник)														
<i>Завтрак</i>														
	Свекла отварная (кусочками)	100	1,12	3,75	6,22	66,4	0,07	13,91			85,95	89,78	78,37	2,08
132	Плов из курицы	180/60	28,6	35,1	28,4	547,0	0,08	0,69			29,13		46,54	2,6
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	610	32,72	39,25	61,47	765,73	0,2	14,6		0,65	126,8	133,2	141,4	5,26
<i>Обед</i>														
53	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91,0	0,05	12,0			31,82		19,09	0,7
106	Тефтели из говядины с рисом	70/40	8,43	11,91	9,8	180,58	0,02	0,43			10,83		16,24	0,69
173	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	180	10,4	6,8	45,4	288,0	0,31				16,88		159,5	5,47
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,6		29,33	2,4
	Итого	840	30,01	27,86	131,8	1124,47	0,51	13,9		0,9	241,1	87,0	257,1	10,36
	Всего	1450	62,73	67,11	193,3	1890,20	0,71	28,5		1,55	367,9	202,2	398,5	15,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
8 день (среда)														
<i>Завтрак</i>														
181	Каша рисовая молочная вязкая с м/с	200	5,7	8,0	40,1	256,6	0,06	0,5			116,9		33,57	0,54
3	Сыр «Голландский» (порциями)	20	5,2	5,4		70,0	0,09	0,14			211,5		27,5	1,14
	Банан	185	3,0		30,8	98,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
290	Какао на молоке сгущённом	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15			105,3		20,11	0,52
	Итого	655	19,9	17,0	108,0	656,93	0,30	20,79		0,65	461,2	99,5	181,6	3,95
<i>Обед</i>														
48	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108,0	0,03	3,36			29,62		20,41	1,2
71	Уха с крупой	250	8,9	2,2	13,8	112,0	0,1	4,94			18,64		23,98	0,84
87	Тефтели рыбные	70/40	11,09	9,99	12,74	186,08	0,09	2,59			28,98		18,09	0,63
168	Пюре гороховое с м/с	180	17,7	5,8	41,6	292,0	0,61				98,97		89,65	5,83
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
294	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0,1	31,2	121,0	0,07	0,29			14,62		8,50	0,92
	Итого	760	45,87	26,07	147,6	1035,47	1,0	11,18		0,90	213,8	87,0	193,6	10,52
	Всего	1415	65,77	43,07	255,6	1692,40	1,30	31,97		1,55	675,0	186,5	375,2	14,47

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
9 день (четверг)														
<i>Завтрак</i>														
80	Рыба, тушёная в томате с овощами	80/40	18,56	9,28	3,76	172,8	0,16	2,02			24,15		33,32	0,77
212	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,6	4,7	39,4	230,0	0,07				11,31		9,07	0,92
1	Масло сливочное (порциями)	10	1,0	7,25	1,4	66,0	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37,0		1,12			2,73		0,73	0,06
	Итого	570	29,16	21,63	71,61	623,13	0,33	3,14		0,65	57,79	43,5	69,52	2,92
<i>Обед</i>														
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	4,3	31,5	199,0	0,22	4,66			32,23		39,84	2,30
125/234	Куры отварные с соусом томатным	80/50	20,5	19,2	3,4	269,0	0,01	1,75			18,94		20,25	1,74
212	Картофельное пюре с м/с	180	3,7	5,9	24,0	166,0	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0					0,26			0,03
	Итого	860	38,08	30,28	107,0	885,39	0,47	18,86		0,9	117,2	87,0	127,1	6,41
	Всего	1430	67,24	51,91	178,6	1508,52	0,80	22,0		1,55	174,9	130,5	196,6	9,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день (пятница)														
<i>Завтрак</i>														
224	Запеканка из творога с молоком сгущенном	120/20	21,12	15,2	27,04	326,4	0,05	0,43			213,3		29,37	0,64
	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	0,19	18,5	9,25	0,37	29,6	20,35	16,65	4,07
	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,4	17,75	117,33	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	0,03	0,52			105,8		12,18	0,11
	Итого	575	24,76	16,34	72,19	565,68	0,29	18,93	9,25	1,02	254,6	63,85	62,52	5,29
<i>Обед</i>														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97,0	0,04	7,94			28,94		20,97	0,95
132	Плов из курицы	180/60	28,6	35,1	28,4	547,0	0,08	0,69			29,13		46,54	2,6
	Хлеб пшеничный	60	3,48	0,48	21,3	140,79	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,04			0,12	9,25	34,8	13,2	0,44
306	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200			20,0	76,0					0,48			0,06
	Итого	790	36,18	40,98	99,03	936,39	0,22	8,63		0,9	81,6	87,0	100,5	4,71
	Всего	1365	60,94	57,32	171,2	1502,07	0,51	27,56	9,25	2,01	336,2	150,8	163,0	10,0