

Утверждаю:
Директор МОУ «Глотовская СОШ»
А.А.Кряжковская
«31» августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся МОУ «Глотовская СОШ»
на 2023-2024 учебный год возрастная категория: 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
обед													
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	-	0,1468	-	0,9	0,03	4,1	0,04
25	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16							
181	Тефтели мясные паровые	100	12,85	14,60	8,74	217,83	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
236	Соус сметанный	30	1,68	11,84	3,36	126,72	8,77	2,94	8,81	0,12	0,01	0,40	10,14
204	Макаронные изделия отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	Мандарин	100	0,81	0,31	11,54	73							
итого		1030	24,11	47,23	106,43	979,95	153,36	69,1068	281,09	5,33	0,23	7,56	86,7
2 ДЕНЬ													
обед													
22	Салат из свеклы с чесноком	100/20	1,4	10,08	9,22	133,26	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
62	Суп картофельный с крупой и консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98							
186	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60					11,1	11,2	
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
итого		820	29,5	38,23	88,34	808,53	415,53	112,63	544,32	5,07	0,27	11,65	60,48
3 ДЕНЬ													
обед													
17	Салат из свежих помидоров	100	1,06	10,10	3,72	110,14							
36	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24							
171	Котлета по-домашнему	100	10,68	11,72	5,74	176,75	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
255	Компот из чернослива	200	0,56	0,00	27,89	113,79	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
итого		900	21,93	31,83	98,24	791,91	51,13	35,46	309,51	5,1	0,28	2,24	45,84

4 ДЕНЬ													
обед													
23	Салат картофельный с зеленым горошком	150	3,04	11,38	10,76	235,5	16,84	25,92	87,15	0,99	0,2	7,94	33,10
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
143	Котлеты рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93							
210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16							
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
итого		800	18,61	30,26	82,34	800,94	187,91	57,23	247,36	2,14	0,3	8,85	93,20
5 ДЕНЬ													
обед													
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02							
42	Суп рыбный	250	14,16	12,16	6,66	192,75							
172	Печень говяжья с соусом	110	23,32	28,95	4,70	370,15	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
205	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	100	0,37	0,37	15,92	90,59	10,43	14,03	33,28	0,64	0,06	0,00	0,00
итого		960	46,43	54,40	106,13	1119,38	87,61	32,46	309,84	3,02	0,25	3,32	45,84
6 ДЕНЬ													
обед													
10	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,16	8,24	126,12							
37	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
196	Греча рассыпчатая	100/5	5,82	3,62	30	175,87	24,40	37,20	128,20	0,97	0,17	0,39	42,00
171	Котлеты мясные	100	14,20	15,59	7,63	235,08							
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,60	9,20	13,20	34,80	0,80	0,06	0,00	0,00
итого		805	27,26	33,84	101,86	790,15	289,22	78,07	350,98	2,78	0,33	1,37	98,6
7 ДЕНЬ													
обед													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26							
34	Рассольник	250	5,03	11,30	32,38	149,60							
205	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
146	Рыба отварная	120	13,57	11,67	3,49	173,75	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
итого		950	29,92	41,50	128,62	929,06	52,37	74,26	207,93	3,85	0,17	4,01	21,01
8 ДЕНЬ													
обед													
54	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94							
180	Тефтели из говядины в молочном соусе	180/5	12,85	14,60	8,74	217,83	16,84	25,92	87,15	0,99	0,2	7,94	33,10
206	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	100	3,13	3,29	6,99	77,88							
216	Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,97							
270	Чай сладкий	200	0,00	0,00	11,28	45,12	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
	ИТОГО:	1025	23,22	32,24	72,24	690,86							

9 ДЕНЬ													
обед													
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	-	0,1468	-	0,9	0,03	4,1	0,04
25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
69	Голубцы	200	6,56	11,76	22,50	222,08	57,07	49,12	211,62	2,44	0,18	11,38	27,04
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	128,31	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
		1000	20,85	38,41	104,88	790,64	108,73	57,91	400,42	4,07	0,31	11,38	27,06
	ИТОГО:	1650	31,78	49,94	179,28	1241,37							
10 ДЕНЬ													
обед													
137	Сырник из творога	100	1,14	10,14	11,54	141,94							
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59							
205	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
143	Котлеты рыбные	75	10,36	1,93	6,79	85,93							
	Хлеб пшеничный	25	0,23	0,23	9,95	56,62	6,52	8,77	20,80	0,40	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	5,75	8,25	21,75	0,50	0,04	0,00	0,00
255	Компот из чернослива	200	0,56	0,00	27,89	113,79	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
итого:		875	23,43	28,2	125,59	864,45	55,17	56,55	188,28	3,56	0,24	3,32	66,82
	ИТОГО:	1435	29,50	39,43	203,74	1327,82							

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	41,36	67,34	183,05	1522,01	153,36	68,96	281,09	4,43	0,2	3,46	86,66
2	29,01	53,73	151,13	1310,92	399,53	103,63	533,32	2,87	0,27	1,65	60,43
3	35,13	48,82	215,58	1389,87	63,13	48,06	346,71	5,52	0,34	2,66	45,84
4	36,66	37,81	167,62	1327,37	187,91	57,23	247,36	2,14	0,3	8,85	93,2
5	55,18	101,08	212,26	1774,83	87,94	33,59	298,84	2,85	0,24	5,83	30,76
6	53,27	67,58	352,09	1460,02	289,22	78,07	350,98	2,78	0,33	1,37	98,6
7	48,38	59,56	292,98	1857,15	64,37	86,86	245,13	4,27	0,23	4,43	21,01
8	38,96	49,07	159,84	1329,36	38,76	108,19	219,05	4,28	0,35	7,94	53,10
9	31,78	49,94	179,28	1241,37	122,49	66,29	414,78	4,43	0,33	14,37	27,08
10	29,50	39,43	203,74	1327,82	67,17	69,15	225,48	3,98	0,3	3,74	66,82
СРЕДНЕЕ	40,023	57,436	211,757	1454,072							