

Директор МБОУ

Приказ № 54



СВЕРЖДАЮ
И.И. Понемарёва
«30» августа 2024

**Примерное меню горячих обедов
для обучающихся 5-11 классов**

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1	Понедельник, 1 неделя													
	Обед													
№47 2011г	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	16,01	33,95	0,67	52,24
№102 2011	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	35,57	88,10	2,05	42,68
№310 2011	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,60	170,72	0,15	20,99	0,00	0,00	29,31	79,68	1,39	17,56
№268 2011	Биточки	100	10,06	11,49	10,75	188,75	0,04	0,40	10,10	0,00	18,24	92,19	1,81	253,41
п.п.	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	0,88	18,35
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	133,00	0,016	0,73	0,00	0,00	17,46	23,44	0,70	10,10
	Итого за обед	910	27,82	27,85	141,91	912,99	0,52	47,76	10,10	0,78	136,39	369,56	7,50	394,33
2	Вторник, 1 неделя													
	Обед													
№70 2011	Овощи натуральные соленые(огурцы,помидоры)	50	0,56	0,00	1,75	10,00		1,75	0,00	0,00	7,00	12,00	1,22	49,72
№82 2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	10,93	103,75	0,15	18,69	52,50	0,00	28,77	91,38	1,08	43,74
№203	Макароны отварные	200	7,62	8,07	42,53	273,30	0,06	0,00	30,00	0,00	8,55	39,45	1,13	16,96
№229 2011г	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,74	4,94	3,80	105,00	0,00	0,03	2,80	4,38	36,49	121,95	0,86	39,05
п.п.	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80

№376 201г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за обед	880	26,09	18,83	112,55	738,62	0,28	22,95	85,30	4,38	87,81	282,58	4,77	140,19
3	Среда, 1 неделя													

Обед

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
№75 201г	Икра морковная	100	2,02	0,10	20,54	91,20	0,02	2,11	0,00	0,00	16,12	30,46	0,50	23,26
№96 201г	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,00	24,17	56,73	0,92	29,15
№259 201г	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,47	20,62	18,90	336,30	0,12	6,76	0,00	0,00	42,48	205,95	3,86	30,50
т.п.	Хлеб пшеничный промышленного производства	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	17,46	23,44	0,70	10,10
	Итого за обед	830	29,64	26,72	129,98	854,32	0,306	20,43	0,00	0,78	107,23	331,58	6,64	106,81
4	Четверг, 1 неделя													
	Обед													
№306 201г	Горошек зелёный консервированный	20	0,58	0,54	1,16	11,84	0,01	1,94	2,80	0,00	4,03	12,27	0,14	4,78
№235 201г	Суп-лапша на курином бульоне	250	37,50	2,50	77,00	179,00	0,03	0,00	40,00	0,00	4,20	22,50	0,35	8,40
№288 201г	Окорочка куриные отварные	70	16,42	18,07	0,35	229,60	0,02	11,75	48,10	0,00	10,14	83,55	0,91	28,00
№302 201г	Каша рассыпчатая перловая	200	5,92	5,77	41,06	242,67	0,05	0,00	0,00	0,00	22,81	186,70	0,87	19,27
п.п.	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№376 201г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за обед	820	66,79	27,70	173,11	909,68	0,17	16,17	90,90	0,00	49,58	322,82	3,77	85,35

5 **Пятница, 1 неделя**

Обед

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
№52 2011г	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	18,11	20,69	1,32	35,40
№52 2011г	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,64	4,92	6,27	81,50	0,05	4,43	0,00	0,00	20,42	39,45	0,77	47,32
№210	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,00	142,27	0,15	20,98	0,00	0,00	29,31	79,68	1,16	14,63
№278 2011г	Тефтели (говядина)	100	9,32	10,35	11,80	177,50	0,05	0,41	33,00	0,00	16,50	83,14	0,68	23,65
п.п.	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	17,46	23,44	0,70	10,10
	Итого за обед	910	16,06	25,71	89,35	627,07	0,35	35,65	33,00	0,00	108,80	261,40	5,85	144,90
6	Понедельник, 2 неделя													
	Обед													
№75 2011г	Икра морковная	100	2,02	0,10	20,76	132,72	0,04	4,22	0,00	0,00	32,24	60,92	1,00	46,52
№84 2011г	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,16	127,75	0,09	6,70	0,00	0,00	34,45	99,50	1,73	54,17
№128/2 011	Плов из куриных окорочков	200	16,85	9,84	36,36	301,91	0,10	4,50	13,80	0,00	40,47	129,10	1,41	43,74
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№376/2 011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за обед	830	28,80	15,88	124,82	808,95	0,29	17,90	13,80	0,00	115,56	307,32	5,64	169,33
7	Вторник, 2 неделя													
	Обед													
№70 2011/№94	Овощи натуральные соленые(огурцы,помидоры)	50	0,56	0,00	1,75	10,00	0,00	1,75	0,00	0,00	7,00	12,00	1,22	49,72
2011г	Рассольник	250	1,63	5,06	11,30	106,00	0,08	8,37	0,00	0,00	21,07	54,12	0,90	28,00
№255\ №332 2011г	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,16	4,48	1954,40	0,00	15,66	210,00	4,00	26,59
№203	Макароны отварные	180	6,88	7,28	38,38	246,40	0,01	0,00	30,00	0,00	8,55	39,45	0,85	12,75

тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	17,46	23,44	0,70	10,10
	Итого за обед	790	29,46	45,75	133,51	866,97	0,326	17,78	1984,40	104,00	76,74	354,01	8,89	140,96
8	Среда, 2 неделя													
	Обед													
Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	0	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
№306	Кукуруза сахарная консервированная	20	0,41	0,58	1,96	14,72	0,00	0,93	2,80	0,00	0,04	9,96	0,08	1,87
№97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	0,00	31,40	77,73	1,20	30,48
№259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,47	20,62	18,90	336,30	0,37	6,76	0,00	0,00	42,82	180,22	3,86	30,50
пром.п р-во	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за обед	750	27,59	24,85	91,27	711,59	0,56	22,17	2,80	0,00	82,66	285,71	6,64	87,75
9	Четверг, 2 неделя													
	Обед													
№47	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,00	16,01	33,96	0,67	52,24
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,07	0,00	0,00	23,80	57,72	0,98	29,50
№310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,60	170,72	0,15	20,98	0,00	0,00	29,31	79,68	1,16	14,63
№229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,74	4,94	3,80	105,00	0,04	2,80	4,37	0,00	36,48	121,94	0,64	29,37
пром.п р-во	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	133,00	0,02	0,73	0,00	0,00	17,46	23,44	0,70	10,10
	Итого за обед	910	24,59	18,81	134,11	789,99	0,38	52,84	4,37	0,00	130,06	331,74	5,37	149,64
10	Пятница, 2 неделя													
	Обед													
№52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	20,69	40,63	1,30	35,46
№99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	0,00	0,00	20,75	49,27	0,77	34,85
№288	Окорочка куриные	70	16,42	18,07	0,35	229,60	0,02	11,75	48,10	0,00	10,14	83,55	0,91	28,00
№304	Рис отварной	180	4,38	6,44	43,99	251,51	0,06	0,03	0,00	0,00	16,32	60,91	0,52	1,36

пром.п р-во	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,54	186,57	0,06	2,45	0,00	0,00	7,00	15,00	1,22	13,80
№376\2 011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за обед	880	30,17	36,32	115,28	915,73	0,23	28,83	48,10	0,00	76,30	267,16	5,00	152,57