

Утверждаю

Директор школы

03.02.2025

Карпова Т.В.



## Примерное меню

на 10 дней

МБОУ «Торбаевская СШ»

(Льготные категории)

2024-2025 уч.г.

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>32,58</b>	<b>21,93</b>	<b>103,1</b>	<b>827,69</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	206
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 113,92</b>	<b>130,44</b>	<b>283,56</b>	<b>115,86</b>	<b>0,63</b>	<b>9,93</b>	<b>48,20</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Суп картофельный (с тушенкой)	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Шницель рыбный натуральный	100	15,10	4,90	10,26	145	511
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>28,59</b>	<b>15,92</b>	<b>101,20</b>	<b>739,25</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00	200
48,63	36,13	205,75	1,09	0,10	3,28	15,00	511
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 151,19</b>	<b>130,36</b>	<b>40,329</b>	<b>114,29</b>	<b>0,66</b>	<b>40,58</b>	<b>49,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>42,47</b>	<b>30,88</b>	<b>93,46</b>	<b>849,68</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	208
15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02	679
29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00	591
3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03	648
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 4	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,35	637
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>33,50</b>	<b>28,27</b>	<b>105,39</b>	<b>894,33</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	197
26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80	336
39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00	637
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 117,71</b>	<b>125,29</b>	<b>355,09</b>	<b>115,50</b>	<b>0,66</b>	<b>46,42</b>	<b>57,80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	Печень по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>30,55</b>	<b>24,74</b>	<b>82,89</b>	<b>691,61</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	170
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 176,09</b>	<b>131,30</b>	<b>544,64</b>	<b>119,73</b>	<b>6,90</b>	<b>60,24</b>	<b>62,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>40,63</b>	<b>29,77</b>	<b>94,24</b>	<b>804,44</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
24,00	26,65	66,70	0,96	0,11	8,25	0,00	204
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00	591
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 94,24</b>	<b>127,48</b>	<b>364,96</b>	<b>40,99</b>	<b>0,64</b>	<b>9,79</b>	<b>25,20</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	3,16	0,46	123,72	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>35,55</b>	<b>9,84</b>	<b>55,99</b>	<b>518,47</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
43,33	22,25	17,63	0,80	0,06	18,46	0,00	187
10,83	24,96	192,23	1,95	0,07	0,46	0,00	274
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 81,57	73,31	215,14	38,03	0,37	20,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,35	637
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>40,07</b>	<b>31,56</b>	<b>93,34</b>	<b>895,23</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	87
26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80	336
39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00	637
3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03	648
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 135,86</b>	<b>148,24</b>	<b>464,72</b>	<b>131,44</b>	<b>0,67</b>	<b>52,51</b>	<b>72,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,13	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>35,42</b>	<b>25,07</b>	<b>211,63</b>	<b>784,96</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	170
15,57	81,00	278,00	5,26	0,24	0,00	0,02	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 107,36</b>	<b>149,6</b>	<b>574,08</b>	<b>121,45</b>	<b>6,88</b>	<b>35,90</b>	<b>5,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>	<b>Обед льготных категорий (5-11 классы) – 55,00 рублей (муниципального бюджет - 55,00 рублей)</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за обед</b>			<b>24,29</b>	<b>14,48</b>	<b>93,81</b>	<b>680,25</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	206
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	244
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 127,67</b>	<b>108,40</b>	<b>292,17</b>	<b>114,59</b>	<b>0,70</b>	<b>32,07</b>	<b>37,75</b>	