

Утверждаю

Директор школы



Карпова Т.В.

Примерное меню на 10 дней

МОУ «Торбаевская СОШ»

(Завтраки 5-11 класс)

2024-2025 уч/год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Гуляш	100\75	12,23	14,58	20,51	262,50	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
Итого			<i>31,19</i>	<i>28,29</i>	<i>107,34</i>	<i>888,03</i>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	679
24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	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 85,59	155,91	506,52	134,03	0,75	17,88	0,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	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
Итого			32,36	26,81	93,48	622,57	

Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	33
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
Всего 113,85	111,43	316,37	115,36	0,48	44,58	57,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	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
Итого			32,28	23,35	79,41	669,25	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
20,50	17,50	33,50	3,50	0,01	3,50	0,46	41,01
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
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
Всего 73,74	85,19	320,95	120,83	6,66	29,11	31,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	N рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------------

		блюда, гр				ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
День 4							
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	6,00	22222,01
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Пюре картофельное	200	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	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
Итого за обед			23,74	16,84	74,17	597,5	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	№ рецептуры
11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00	12
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
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
Всего 122,51	100,52	253,71	113,84	0,55	29,92	57,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 01,03, каждого года)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	7
Итого за обед			21,34	14,06	83,36	716,69	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	43
24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	208
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	304
10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00	244
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
Всего 93,7	104,54	169,3	113,56	0,45	32,49	3,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i> День 6							
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	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
	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
Итого за обед			33,93	23,23	89,25	739,94	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	17
15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
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 74,15	133,41	509,99	136,50	29,61	34,54	5,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	34
	Плов из птицы	250	24,4	20,43	42,89	453,13	291
	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
Итого за обед			32,47	24,70	94,85	809,36	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	34
54,21	57,10	239,55	2,63	0,08	1,21	57,69	291
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 82,99	99,54	244,83	114,37	0,32	2,29	57,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
Обед	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	3,16	0,46	123,75	274
	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
Итого за обед			34,76	5,15	42,94	431,55	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
10,83	24,96	192,23	1,95	0,07	0,46	0,00	274
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
Всего 45,84	69,06	210,91	113,25	0,32	4,46	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	N рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------------

		блюда, гр				ческая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
Обед	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	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
Итого за обед			27,29	20,95	84,87	689,94	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
20,5	17,5	33,50	4,50	0,01	3,50	0,46	41,01
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
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,11	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 88,34	94,64	212,88	117,94	0,29	3,62	48,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети	N рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	----------	-------------

		блюда, гр				ккал энергетическая ценность	
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Обед	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	511
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	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
Итого за обед			24,68	15,18	73,84	760,26	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	№ рецептуры
11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00	12
38,90	28,90	164,60	0,87	0,08	2,62	12,00	511
44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	3,60	694
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,11	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 121,48	100,02	373,66	113,39	0,53	30,00	15,60	