

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №2 ст. Григорополеской НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОДОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
																			Итого	Витамин
1	Суп картофельный с макаронами	200	1,92	4,08	10,40	93,60	№208 2021 г.	0,04	0,76	0	12,18	17,6	43,2	0,58						
2	Пельмени с маслом сливочным и сметаной	200/5/15	21,1	12,45	26,05	341,00	№1033 2021 г.	0,33	22,53	9,67	26	24,27	400,4	8,67						
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	1707,00	91,00	№944 2021 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19						
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2						
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8						
ИТОГО обед:			26,89	17,03	1775,22	671,27		0,55	25,69	9,67	61,94	74	515,2	11,44						

вторник

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
																			Итого	Витамин
1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,48	4,32	14,00	112,56	№ 206 2021 г.	0,16	7,68	0,24	28,48	39,04	66,96	1,68						
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90/4,5	14,22	17,64	11,43	260,10	№606 2021г.	0,09	1,35	0,09	26,91	9,36	158,49	1,99						
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	№679 2021 г.	0,15	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5						
4	Салат из квашеной капусты	40	0,5	0,1	1,50	8,10	№50 2021 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6						
5	Соус красный основной	50	0,36	2,02	2,00	36,60	№759 2021	0,25	1,6	0,18	0,15	1,3	1,6	0,18						
6	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,60	83,40	№349 2015г.	0	4	0	8	14	14	2,8						
7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,47	40,80		0,07	0	0	3,8	3,6	17,4	0,8						
8	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	28,60	126,70		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2						
ИТОГО обед:			32,96	30,87	124,24	912,01		0,82	20,63	6,51	227,77	102,28	528,08	13,75						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
Обед																	
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	8,89	6,59	13,50	159,80	№209 2021 г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96			
2	Рыба тушеная с овощами	60/60	15,71	6,22	11,39	299,80	№486 2021 г.	0,1	0,54	35,81	60,43	52,73	266,69	1,07			
3	Картофельное пюре	150	3,17	6	21,42	152,42	№299 2021 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16			
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	1707,00	91,00	№944 2021 г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19			
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2			
6	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8			
Итого обед:			31,64	19,31	1785,08	848,69		0,48	32,42	35,81	134,4	139,26	461,7	5,38			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		
четверг																
Обед																
1	Овощи натуральные соевые(огурцы)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 50 2021 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6		
2	Суп картофельный с крутой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	№204 2021 г.	0,07	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7		
3	Гуляш из говядины	90	21,34	22,03	555,78	234,56	№591 2021 г. №688 2021г.	0,09	1,43	0,09	16,56	0,45	128,38	0,09		
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	0,69	35,91	172,22	№ 415 2021г.	0,09	0	0	8,78	15,67	46,93	1,11		
5	Напиток в ассортименте	200	0,68	0,28	20,76	88,20		0	0	0	2	9,4	0	0		
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2		
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8		
ИТОГО обед:			34,05	26,05	676,17	805,55		0,42	14,03	6,09	72,46	79,75	298,39	4,5		

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
пятица																	
Обед																	
1	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№50 2021 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№170 2021г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96			
3	Плов из пшеницы	90/150	20,34	12,56	42,88	336,40	№645 2021 г.	0,05	9,14	0,18	15,23	19,58	78,74	0,87			
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2			
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8			
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№868 2021г.	0	0	0	2	9,4	0	0			
Итого обед:			25,95	17,1	104,30	1397,61		0,27	23,62	6,18	63,01	92,21	200,72	4,43			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
ВТОРНИК																			
Обед																			
1	Салат из квашенной капусты	40	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 50 2021 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	8,89	6,59	13,50	159,80	№ 209 2021 г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96					
3	Рыба припущенная	90/4,5	15,71	6,22	11,39	299,80	№ 476 2021 г.	0,1	0,54	35,81	60,43	52,73	266,69	1,07					
4	Картофельное пюре	150	3,17	6	21,42	152,42	№ 299 2021 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16					
5	Сок красный основной	50	0,36	2,02	2,00	36,60	№ 759 2021 г.	0,25	1,6	0,18	0,15	1,3	1,6	0,18					
6	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,60	83,40	№ 349 2015 г.	0	4	0	8	14	14	2,8					
7	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
8	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8					
	ИТОГО обед:		33,3	21,63	101,18	885,79		0,72	41,62	41,99	143,69	145,9	484	8,77					

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
СПЕЦДА																			
Обед																			
1	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,92	2,24	16,40	94,08	№204 2021 г.	0,08	13,2	0,16	23,92	26,88	57,44	0,96					
3	Бефстроганов	90	14,8	18,29	7,00	153,00	№561 2003 г.	0,09	1,34	0,09	26,77	27,57	157,65	1,97	1,14				
4	Макаронь отварные с маслом	150/7,5	5,69	0,7	36,49	175,00	№688 2021г.	0,09	0	0	8,92	14,33	47,69	1,14	0				
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№ 415 2021г.	0	0	0	2	9,4	0	0	0				
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2	1,2				
7	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8	0,8				
ИТОГО обед:			27,26	22,11	113,92	664,05		0,43	20,54	6,25	86,51	101,65	341,13	6,67	6,67				

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16			
ЧЕТВЕРТ																	
Обед																	
1	Овощи натуральные свежие (отурец)	60	0,5	0,1	1,50	8,10	№ 71 2015 г.	0	6	6	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	830,04	№ 170 2021 г.	0,05	8,48	0	20,88	39,76	43,68	0,96			
3	Жаркое по-домашнему	90/150	20,34	12,56	42,88	336,40	№ 590 2021 г.	0,05	9,14	0,18	15,23	19,58	78,74	0,87			
4	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2			
5	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8			
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№ 868 2021 г.	0	0	0	2	9,4	0	0			
ИТОГО обед:			25,95	17,1	104,30	1397,61		0,27	23,62	6,18	63,01	92,21	200,72	4,43			

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16					
ПЯТНИЦА																			
Обед																			
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,44	4	5,52	64,48	№187 2021 г.	0	26,72	0,16	15,44	41,2	28,96	0,72					
2	Тефтели мясные с соусом томатным	90/40	11,53	11,61	10,31	192,14	№170 2021 г.	0	1,73	0	15,86	6,76	70,2	1,82					
3	Капуста тушеная	150	3,17	6	21,42	152,42	№315 2021 г.	0,15	21	0	29,33	14,64	79,73	1,16					
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,40	77,40	№868 2021г.	0	0	0	2	9,4	0	0					
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,70	61,20		0,1	0	0	5,7	5,4	26,1	1,2					
6	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,2	19,07	84,47		0,07	0	0	10,8	4,27	27	0,8					
	ИТОГО обед:		19,81	22,11	105,67	632,11		0,32	49,45	0,16	79,13	81,67	231,99	5,7					