

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 1
с. Черниговка



Т.М. Кравченко
_____ 2022 год

ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню
МБОУ СОШ № 1 с. Черниговка
для учащихся с 11 до 18 лет**

День: Понедельник
Неделя: Первая

с 11 лет до 18														
Возрастная категория :				Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)*		
№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Белки	Жиры	Углевод	B		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
133	Борщ (с курицей)	250	6,8	9,1	15,1		0,06	12,81	0	0	59,68	0	31,4	1,44
297	Макароны отварные	180	6,47	5	39,43		0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
	Печень тушенная в соусе	80	9,14	12,60	2,01		0,15	15,98	0,00	0,00	26,30	0,00	10,81	4,40
411	Плов с курицей	180	3,51	3,60	46,17		0,04	0,00	0,00	1,80	18,00	90,09	32,40	0,72
527	Компот	200	0	0	15		0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84		0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		30,42	32,04	148,55		0,65	28,79	0,152	5,58	231,18	218,49	301,01	9,85
	Итого в день		30,420	32,040	148,550		0,650	28,790	0,152	5,580	231,180	218,490	301,010	9,850

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 11 лет до 18														
№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Обед													
	Суп с домашней лапшой	250	7,91	2,61	31,70	211,60	0,22	9,40	0,00	1,00	42,00	231,00	40,60	1,35
	Курица запеченая	80	13,70	13,60	0,40	137,90	0,05	1,17	0,03	0,30	33,00	156,00	0,19	1,60
270	Каша пшеничная	180	21,13	23,88	34,88	435,00	0,11	0,63	60,42	1,94	216,28	301,33	42,21	2,97
201	Рагу овощное с мясом	30	9,00	10,80	15,30	91,80	0,04	0,03	21,03	1,06	150,00	120,00	51,75	0,13
	Огурец соленый	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8
502	Чай с сахаром	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
115	Хлеб пшеничный		56,24	52,63	128,12	1093,26	0,52	11,23	81,60	5,68	525,28	906,13	170,35	7,76
	Всего		56,24	52,63	128,12	1093,26	0,52	11,23	81,60	5,68	525,28	906,13	170,35	7,76
	Итого в день		56,24	52,63	128,12	1093,26	0,52	11,23	81,60	5,68	525,28	906,13	170,35	7,76

День: Среда
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
136	Свекольник с курицей	250	15,24	15,80	44,00	269,00	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	260,00	32,00	2,35
297	Макароны отварные	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
386	Тефтели мясная с соусом	80/30	7,12	9,76	4,8	163,44	0,06	0,64	0	1,28	46,4	86,4	24	1,44
434	Картофельное пюре	180	3,00	4,68	35,30	195,50	0,20	7,40	0,12	0,20	54,00	112,00	30,00	1,40
428	Капуста тушеная с курицей	80	7,12	9,76	4,8	163,44	0,06	0,64	0	1,28	46,4	86,4	24	1,44
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		43,45	46,74	174,17	1236,94	0,85	10,88	0,27	7,30	306,20	673,20	336,40	9,92
	Итого в день		43,45	46,74	174,17	1236,94	0,85	10,88	0,272	7,30	306,20	673,20	336,40	9,92

День: Четверг
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
156	Суп с рыбной консервой	250	15,24	15,80	44,00	269,00	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	260,00	32,00	2,35
374	Жаркое по домашнему	180	17,93	16,66	21,70	310,00	0,10	16,18	0,00	0,00	52,50	0,00	55,34	2,66
243	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	8,88	56,16	295,92	0,08	0,00	0,002	1,08	31,44	150,24	57,60	3,48
	Запеканка из фарша с соусом	80/30	12,5	14	13,2	228,8	0,3	0,08	0	1,8	28	146	4,9	0,9
516	Кисель	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		60,80	57,08	205,30	1420,68	0,72	20,86	0,12	5,02	238,60	648,04	183,02	10,49
	Итого в день		60,80	57,08	205,30	1420,68	0,72	20,86	0,12	5,02	238,60	648,04	183,02	10,49

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
137	Обед													
	Рассольник с тушенкой	250	15,24	15,80	44,00	269,00	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	260,00	32,00	2,35
	Картофельная запеканка с соусом	180/30	3,00	4,68	35,30	195,50	0,20	7,40	0,12					
297	Макароны отварные	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	0,20	54,00	112,00	30,00	1,40
	Оладьи из печени с соусом	80/30	9,14	12,60	2,01	157,60	0,15	15,98	0,00	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
502	чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0,00	26,30	0,00	10,81	4,40
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		38,35	39,82	166,58	1067,66	0,88	25,58	0,27	4,74	239,70	500,40	299,21	11,44
	Итого в день		38,35	39,82	166,58	1067,66	0,88	25,58	0,27	4,74	239,70	500,40	299,21	11,44

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Обед													
149	Суп гороховый с куриней	250	7,91	2,61	31,70	211,60	0,22	9,40	0,00	1,00	42,00	231,00	40,60	1,35
	Запеканка из вермишели с соусом	180/30												
271	Каша кукурузная	180												
	Курица запеченая	80	13,70	13,60	0,40	137,90	0,05	1,17	0,03	0,30	33,00	156,00	0,19	1,60
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	27,52	112,80	0,00	0,82	0,00					
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		26,23	17,95	90,46	619,26	0,37	11,39	0,15	2,68	166,48	478,80	83,71	4,40
	Итого в день		26,23	17,95	90,46	619,26	0,37	11,39	0,15	2,68	166,48	478,80	83,71	4,40

День: Вторник
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
	Суп с фрикадельками	250	5,70	5,90	23,74	171,00	0,12	8,25	0,00	0,75	24,60	164,00	25,00	1,10
377	Голубцы ленивые	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
374	Жаркое по домашнему	180	17,93	16,66	21,70	310,00	0,10	16,18	0,00	0,00	52,50	0,00	55,34	2,66
	Огурец соленый	30	9,00	10,80	15,30	91,80	0,04	0,03	21,03	1,06	150,00	120,00	51,75	0,13
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		43,60	40,10	146,01	1018,36	0,66	24,46	21,19	5,59	354,30	412,40	358,49	7,18
	Итого в день		43,60	40,10	146,01	1018,36	0,66	24,46	21,19	5,59	354,30	412,40	358,49	7,18

День:Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
133	Борщ (с тушенкой)	250	6,8	9,1	15,1	166	0,06	12,81	0	0	59,68	0	31,4	1,44
434	Пюре картофельное	180	6,47	5	39,43	228,6	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
	Гуляш с курицей	80	13,7	13,6	0,4	137,9	0,05	1,17	0,03	0,3	33	156	0,19	1,6
246	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,51	3,60	46,17	184,23	0,04	0,00	0,00	1,80	18,00	90,09	32,40	0,72
	Печень тушенная в соусе	80	9,14	12,60	2,01	157,60	0,15	15,98	0,00	0,00	26,30	0,00	10,81	4,40
516	Кисель	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	156,96	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		167,73	45,64	173,35	1191,29	0,71	32,36	0,18	5,88	274,64	368,49	298,78	10,84
	Итого в день		167,73	45,64	173,35	1191,29	0,71	32,36	0,18	5,88	274,64	368,49	298,78	10,84

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)		Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод	B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Обед												
	Суп с клецками с курицей	250	15,24	15,80	44,00	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	260,00	32,00	2,35
201	Рагу овощное с мясом	180	21,13	23,88	34,88	0,11	0,63	60,42	1,94	216,28	301,33	42,21	2,97
386	Котлета мясная с соусом	80/30	7,12	9,76	4,8	0,06	0,64	0	1,28	46,4	86,4	24	1,44
243	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	8,88	56,16	0,08	0,00	0,002	1,08	31,44	150,24	57,60	3,48
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	27,52	0,00	0,82	0,00	0,00	19,48	0,00	15,32	0,54
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		58,43	60,06	198,20	0,48	4,29	60,54	6,44	417,80	889,77	198,73	11,69
	Итого в день		58,43	60,06	198,20	0,48	4,29	60,54	6,44	417,80	889,77	198,73	11,69

День: Пятница
Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)		Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод	B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Обед												
133	Борщ (с курицей)	250	6,8	9,1	15,1	0,06	12,81	0	0	59,68	0	31,4	1,44
246	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,51	3,60	46,17	0,04	0,00	0,00	1,80	18,00	90,09	32,40	0,72
434	Пюре картофельное	180	6,47	5	39,43	0,3	0	0,032	2,4	43,2	30,6	190,8	1,58
341	Рыба тушеная в томате с овощами	80	16,90	0,65	0,31	0,06	0,56	7,50	0,00	14,25	150,63	11,25	0,51
	Огурец соленый	30	9,00	10,80	15,30	0,04	0,03	21,03	1,06	150,00	120,00	51,75	0,13
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	0	0	0	0	12	6	8	0,8
115	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,84	0,1	0	0,12	1,38	72	91,8	27,6	0,91
	Всего		47,18	30,89	162,15	0,60	13,40	28,69	6,64	369,13	489,12	353,20	6,09
	Итого в день		47,18	30,89	162,15	0,60	13,40	28,69	6,64	369,13	489,12	353,20	6,09

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г.; сборником методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под ред. В.Т. Лапиной, 2008г..