

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Приказ МБОУ СОШ № 1 № от 09.01.2025 № 7



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Е.И. Боковикова



10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

НЕДЕЛЯ: первая**ДЕНЬ:** понедельник**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** старше 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы маринованные с лимон. кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(капуста белок. 68,75; картофель30; морковь 12,5; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10; соль)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета из говядины(говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; масло слив.8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные с маслом слив.(макароны 68; масло слив. 6,75; соль)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	35,42	34,48	130,47	968,59	

НЕДЕЛЯ: первая**ДЕНЬ:** вторник**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** старше 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Рассольник ленинградский со сметаной(картофель 75, крупа рис 5, морковь 10, лук репчатый 6,25, огурцы соленые 17,5, масло раст. 5 сметана 10, соль)	250	5,08	11,3	32,38	149,6	42
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 114,9, хлеб пшен. 16,1, масло слив. 3,9 лук репчатый 46,3 , соус молочный 50, соль) 120/50	170	22,03	25,03	14,98	373,42	200
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 30, масло слив.9.0 , соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих яблок(с витамином «С») (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	38,37	46,33	148,92	1059,22

НЕДЕЛЯ: первая**ДЕНЬ:** среда**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** старше 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с горохом(горох21,25; картофель 50, морков 12,5, лук репчатый 12,5; масло раст. 5; соль)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное (говядина 169,5, морковь 6, лук репчатый7,5, масло раст 7,5., томат –пюре 10,5, мука пшеничная 3 .) 75/75	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	44,54	19,27	132,84	894,85	

НЕДЕЛЯ: первая**ДЕНЬ:** четверг**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** старше 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 106, морковь 13, масло раст. 10, сахар 5, лим. кислота 0,1, вода для развед. лим. кислоты 5)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель; 75 морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль) 140/70	210	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	47,04	51,96	128,53	1197,36	

НЕДЕЛЯ: первая**ДЕНЬ:** пятница**СЕЗОН:** осенне-зимний**КАТЕГОРИЯ:** старше 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зел.горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Свекольник (свекла 80, картофель 43,1, морковь 12,5, лук репчатый 13,4 , масло раст., 5, сахар 1,6, томат-пюре 3,25, сметана 10, соль)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты «Школьные» (говядина 66, филе кури 46,8, молоко 24, хлеб 20,4, сухари 12, масло раст., 4,8, соль йодированная)	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347 /2021
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 32, масло слив. 9,0, соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	200	0,68	0	21,01	80	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	33,29	30,34	122,15	876,4	

НЕДЕЛЯ: вторая**ДЕНЬ: понедельник****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из св.помидоров (помидоры 108, масло раст.10)	60	0,6	6,09	2,76	68,28	92
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый 6,25; масло раст. 3лим.к-та 0,25;;	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная(курица 192; морковь 5,1; масло слив.8,6; соль)	120	31,23	31,23	1,66	416,02	212
	Рис отварной(крупа рис 72; масло слив. 9.0; соль)	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	45,65	51,5	136,69	1194,14	

НЕДЕЛЯ: вторая**СЕЗОН: осенне-зимний****ДЕНЬ: вторник****КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Рассольник домашний (картофель 75, капуста белокочанная 25 морковь 10, лук репчатый 12,5 огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10, соль)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Биточки из говядины (говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; сухари 12,9; масло слив. 8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив. 9,0,	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Кисель из концентрата ягодного (концентрат киселя 24; сахар 10)	200	1,36	-	29,02	116,19	274
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	38,78	45,28	163,15	1110,31	

НЕДЕЛЯ: вторая

ДЕНЬ: среда

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с клецками (картоф.0,морк.10, лук репч. 12 масло слив.3,75, клецки 30) 250/30	280	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) (говядина 104,6 , крупа рис. 10,3, лук реч.42,0, масло слив. 6,9, мука пшенич. 8,6, масло слив 12, соус 50)120/50	170	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Пюре картофельное с маслом(картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль)	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репч.3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	30,55	33,14	119,13	900,43	

НЕДЕЛЯ: вторая**ДЕНЬ: четверг****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 26, картофель 112,5, морковь 10, лук репчатый 12,0, масло раст. 2,5, соль)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская» (говядина 96, молоко. 15,6, хлеб 14,4, яйцо куриное 13,8, сухари 12, лук репчат. 10,8, чеснок 1,44, соль, масло раст д/см 2,4)	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 /2021
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9.0)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44	491 /2021г,
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	40,22	35,83	136,11	1021,24	

НЕДЕЛЯ: вторая**ДЕНЬ: пятница****СЕЗОН: осенне-зимний****КАТЕГОРИЯ: старше 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50, огурцы св. неочищенные 39,0, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	60	0,6	3,6	1,86	44	5/2021г
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 37,5,картофель 25; крупа перловая 10; морковь 10; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10, соль)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Суфле рыбное (минтай 120,0, яйцо куриное 24, молоко 36,мука в/с 2,88, масло слив. 2,88, масло раст. д/см 2,4; соль 1,2)	120	16,8	7,2	3,6	134,4	303 /2021
	Картофельное пюре (Картофель 168, молоко	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих яблок (с вит.С)(яблоки св. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит.«С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	30,31	27,52	119,69	832,19	