

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ№1 г.Собинка

Тишкина И.Б.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 2022-2025 гг**

Категор **Дети 7-11 (школа 2023)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
0015/	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16			2,25		22,5	0,18			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221,2555	103,9616	17,1628	222,9929	2,5132			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,6	20,68	106	10	0,01	0,26		73,6	58,432	6,09	39,15	0,3967			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего завтрак			24,7	33,86	41,31	569	250	0,18	3,06		381,06	338,09	50,22	459,34	4,85			
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		80,397	12,5083	7	20,8278	0,3051			
132	Рассольник ленинградский	200/15	5,87	6,42	13,47	135	10	0,09	5,9		491,376	18,6595	22,6388	89,4604	1,3868			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,35	10,0232	16,7562	138,451	2,0097			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
003	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего обед			29,75	29,43	91,16	749	40	0,33	8,91		1 012,02	77,43	93,69	372,9 1	6,78			
Всего день			54,45	63,29	132,47	1 318	290	0,51	11,97		1 393,07	415,53	143,91	832,25	11,63			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,1584	235,6429	31,6262	273,5781	0,6125			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,8280	7,1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
	Всего завтрак		28,02	19,87	55,84	511	50	0,16	0,37		374,51	274,85	63,35	436,75	3,87			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52		0,02	19,47		139,89	22,422	9,096	16,566	0,3066			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	200	5,5	4,73	13,83	120	10	0,07	3,68		317,7440	13,8758	16,3838	64,3034	0,79			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	90	14,22	14,78	15,14	251	60	0,1	0,76		199,8	39,4876	23,625	143,775	1,6537			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		27,25	28,69	96,1	752	90	0,46	51,59		1 643,52	152,38	111,37	413,13	6,8			
	Всего день		55,27	48,56	151,94	1 263	140	0,62	51,96		2 018,03	427,22	174,73	849,88	10,67			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58												
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
007	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		19,51	11,69	69,28	459	50	0,37	273,97		1 554,16	128,32	100,4	383,86	7,42			
	Обед																	
110	Борщ с капустой,картофелем и мясом говядины	200/15	3	3,27	9,15	78		0,05	6,16	1	278,3550	30,7345	17,6579	49,0791	0,9906	0,0041	1	1
0010	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35,7750	5,8375	3,55	10,6625	0,15			
461	Тефтели(говядина)в томатном соусе	75/25	7,23	8,06	7,64	132		0,03	0,89	0,48	185,338 1	30,9375	16,3319	93,2871	1,2679	0,0002	0,48	0,48
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02			40,575	1,365	16,335	60,945	0,5265			
707	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед		18,14	17,34	92,51	599	20	0,23	13,59	1,48	897,9 9	109,82	91,52	322,97	7,86		1,48	1,48
	Всего день		37,65	29,03	161,79	1 058	70	0,6	287,56	1,48	2 452,15	238,14	191,92	706,83	15,28		1,48	1,48

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,2	0,56		275,607 6	130,975 6	53,2271	197,932	1,4			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	20	0,04	1,3		214,16	122,6	21,64	116,2	0,71			
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
8	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		25,26	27,29	97,54	737	100	0,41	249,78		1 048,97	473,0 3	120,1 4	582,1 3	8,17			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165,8880	18,7546	11,0246	21,5482	0,7016			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	200/15	1,33	1,89	6,48	48		0,05	9,61	0,99	241,1040	30,1059	14,4016	30,9163	0,5434	0,003	0,99	0,99
436	Жаркое по-домашнему	200	20,68	19,9	17,22	331		0,15	9,34		989,49	25,0741	43,3202	234,459 3	3,4704			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,8280	7,1688	0,7569			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		26,28	24,69	59,26	561		0,31	21,29	0,99	1 506,88	95,19	98,22	381,09	7,39		0,99	0,99
	Всего день		51,54	51,98	156,8	1 298	100	0,72	271,07	0,99	2 555,85	568,21	218,36	963,22	15,56		0,99	0,99

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0010	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35,775	5,8375	3,55	10,6625	0,15			
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,586 6	24,6987	44,6367	247,080 1	3,2132			
707	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Всего завтрак		25,99	21,57	68,21	572		0,2	8,18		863,41	69,59	87,14	372,14	8,11			
	Обед																	
142	Суп картофельный с рыбой	200/15	5,35	2,07	13,13	92	10	0,1	7,01		569,081 2	18,5554	26,0138	93,0372	0,8704			
486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459,856 2	81,3087	33,7579	153,961 8	2,1305			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		21,18	28,82	72,42	633	40	0,28	25,11		1139,49	131,2 5	85,94	334	4,97			
	Всего в день		47,17	50,39	140,63	1 205	40	0,48	33,29		2 002,9	200,83	173,08	706,14	13,09			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/1 5	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51		189,826 6	111,877 3	31,3896	136,1840	0,4755			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4,3032	3,8280	7,1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
0008	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
Всего завтрак			18,36	21,43	80,11	583	80	0,23	248,47		749,4 8	335,6 3	80,49	411,3 5	7,29			
Обед																		
139	Суп картофельный с бобовыми,мясом цыпленка-бройлера	200/15	5,89	3,39	24,33	151	10	0,14	3,68		465,6770	40,6864	33,0452	113,6520	1,6948			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,2	5,11	244	20	0,06	1		326,13	28,6827	20,0413	154,957 4	2,1021			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30,3450	4,86	21,12	37,17	1,1055			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,4320	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего обед			30,04	26,71	102,7 3	771	60	0,38	4,68		932,7	105,6 1	100,3 8	392,7 8	6,87			
Всего день			48,4	48,14	182,84	1 354	140	0,61	253,15		1 682,18	441,24	180,87	804,13	14,17			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,44	13,26	16,95	138,45	2,04			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,666 7	20	10	18,3333	2,5			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
0007	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
Всего Завтрак			21,86	21,2	71,59	566	20	0,37	277,52		1 772,5	117,47	100,42	362,77	10,78			
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,68	2,15	1,5	28	10	0,01	1,96		81,6060	18,9182	6,7547	24,0224	0,2767			
135	Суп из овощей	200/15	4,94	5,74	8,22	104	10	0,07	6,82		359,0560	19,3952	18,8616	69,4330	1,0197			
469	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	9,07	12,12	10	185	10	0,04	0,34	0,11	196,1340	29,4788	17,5778	105,054 9	1,4167	0,001	0,11	0,11
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150	8,42	10,85	41,19	303	10	0,21			260,146 2	17,5662	118,7550	177,8012	4,0154			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего обед			26,53	31,62	100,5 7	799	40	0,44	10,84	0,11	1 118,69	116,7 9	191,2	467,7 1	9,59		0,11	0,11
Всего день			48,39	52,82	172,16	1 365	60	0,81	288,36	0,11	2 891,19	234,26	291,62	830,48	20,37		0,11	0,11

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	150/20/10	10,09	12,04	33,39	282	60	0,07	0,22		67,01	200,019 6	7,6299	135,959 3	0,7773			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	193	5,4	6,56	7,72	166	40	0,06	1,74		262,48	233,53	28,95	181,42	0,193			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
0008	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		19,07	19,76	68,76	584	100	0,27	249,46		831,5 4	472,6	77,03	426,2 8	6,02			
	Обед																	
19	Салат из свежих помидоров	60	1,05	2,72	2,5	39	20	0,03	6,39		187,8750	30,1884	11,3535	21,5717	0,5155			
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	200	5,17	6,51	10,03	119		0,06	6,4		266,8320	24,5203	17,7271	79,6224	1,0050			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	19,6875	119,812 5	1,3781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	3,9424	1,9575	2,3925	0,5394			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		24,98	28,66	89,02	714	100	0,45	56,48		1 597,08	157,64	112,28	413,05	6,67			
	Всего день		44,05	48,42	157,78	1 298	200	0,72	305,94		2 428,62	630,24	189,31	839,33	12,69			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08	26,92		512,51	78,97	34,36	152,77	1,84			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58												
004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
0007	Апельсины	170	0,68	0,68	16,66	76		0,06	280,5		472,6	27,2	15,3	18,7	3,74			
Всего завтрак			25,12	28,87	56,59	584	80	0,26	307,42		1128,46	145,02	81,45	343,27	8,34			
Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52		0,02	19,47		139,89	22 422	9 096	16 566	0,3066			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем,цыпленком бройлера	200/15	5,24	4,51	13,82	117	10	0,08	3,68	0,06	314,2760	16,2818	16,2890	62,2154	0,7932	0,0007	0,06	0,06
438	Азу	150/50	16,32	18,38	17,46	301		0,13	9,13		889,29	21,9560	37,5318	191,974 2	2,8884			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего обед			26	26,54	83,54	677	10	0,35	32,28	0,06	1454,0	92,04	89,09	357,76	5,96	0,0007	0,06	0,06
Всего день			51,12	55,41	140,13	1 261	90	0,61	339,7	0,06	2582,47	237,06	170,54	701,03	14,3	0,0007	0,06	0,06

