

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ п. Возрождение»
 _____ Пузырникова С.А.

Меню десятидневное на 2023-2024 учебный год для возрастной категории 11-18 лет ОБЗ МОУ «СОШ п. Возрождение»

1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	102,52	25,22	111,27	0,37	0,04	0,05	0,11	050
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
209	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 510		15,12	13,05	87,05	529,06	135,76	34,31	190,69	1,75	0,21	0,07	0,12	0,52
ОБЕД														
№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/250/10	Борщ из свеж капусты с картоф. на курином бульоне (со сметаной)	9,80	13,80	14,96	228,06	65,81	39,15	129,17	2,11	0,37	0,10	0,13	11,43
331	1/200	Макаронные изделия отварные	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
315	1/100	Биточек куриный припущенный	10,36	13,69	5,64	186,92	11,20	11,19	91	1,27	0,06	0,05	0,09	0,38
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 880		37,28	35,15	153,51	1074,64	170,67	121,59	471,13	7,66	4,49	0,78	0,26	13,63

2 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	7,10	8,07	34,95	241,15	120	32,63	163,07	1,64	0,05	0,12	0,15	0,51
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		14,00	18,93	96,01	613,7	150,17	49,23	234,01	2,79	0,13	0,15	0,28	0,53

ОБЕД														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на г/б	6,40	4,50	18,60	141	50	38	139	1,90	0,21	0,16	0	6,00
312	1/200	Картофельное пюре	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
229	1/100	Рыба, тушеная с овощами	10,45	4,94	4,44	104,89	40,72	42,27	156,56	0,87	0,35	0,06	0,07	1,26
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 880		30,88	18,11	141,87	843,12	179,59	166,29	550,49	7,61	4,6	0,80	0,19	17,64

**3 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,20	10	26,80	224	182	34	172	0	0,08	0,10	0	2,00
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		13,1	20,86	87,86	596,55	195,69	32,21	183,47	10,39	0,15	0,10	0,01	2,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
74	1/250/10	Рассольник на курином бульоне со сметаной	14,16	14,16	13,13	241,22	41,72	33,91	160,32	2,31	0,28	0,10	0,12	4,82
291	1/250	Плов из отварной птицы	25,78	37,36	44,66	618,15	32,84	55,15	275,81	2,64	0,38	0,12	0,19	2,46
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 830		49,84	52,99	149,55	1268,57	127,52	152,25	547,6	9,38	4,77	0,79	0,39	7,66

**4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1/200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,68	10,21	30,25	235,10	106,42	16,08	92,61	0,37	0,06	0,06	0,12	0,50
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
14	1/30	Сыр (порционно)	6,9	0	8,9	109	264	11	150	0,30	0,09	0,01	0	0
379	1/200	Кофейный напиток с молоком	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,40	0,02	0,05	0,12	0,52
Итого 510г			21,19	21,92	101,84	746,61	482,69	44,32	330,59	1,04	0,2	0,11	0,24	1,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяжь)	14,14	12,40	22,02	256,24	39,90	36,11	158,32	2,57	0,22	0,13	0,13	6,94
289	1/250	Рагу овощное из птицы	19,98	31,06	20,24	441,34	34,68	33,90	222,79	2,9	0,57	0,16	0,21	16,27
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 830г			44,08	45,1	131,05	1108,29	137,84	130,57	553,27	9,72	4,95	0,84	0,39	111,21

**5 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189.1	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,89	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
382	1/200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,42	141	111,43	95,58	95,58	0,87	0,02	0,03	0,12	0,52
	Итого 500г		18,09	19,37	146,59	718,69	254,78	155,03	325,16	2,83	0,14	0,19	0,4	1,05

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
84	1/250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	9,43	17,41	8,88	230,82	55,25	28,37	108,78	1,87	0,24	0,06	0,11	11,19
171.1	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
364	20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
	Итого 900г		45,56	48,05	166,06	1268,05	153,5	226,71	602,02	11,83	4,38	0,9	0,35	12,11

**6 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1/200/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	5,68	10,21	30,25	235,10	106,42	16,08	92,61	0,37	0,06	0,06	0,12	0,50
14	1/30	Сыр (порционно)	6,9	0	8,9	109	264	11	150	0,30	0,09	0,01	0	0
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
377	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,88	39,9	10,68	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		17,93	12,24	85,01	569,5	270,08	44,6	260,94	1,17	0,13	0,09	0,47	1,42

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	12,22	12,58	17,95	233,93	37,13	28,00	128,60	1,69	0,24	0,12	0,12	4,99
180	1/110	Гуляш из говядины	17,67	22,12	3,10	282,23	23,75	21,16	156,16	2,35	0,01	0,05	0,10	0,96
331	1/200	Макаронные изделия отварные	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
388	1/200	Напиток из плодов шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 890		47,07	42,53	168,39	1199,9	151,17	130,41	467,21	8,16	4,46	0,81	0,35	103,61

**7 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/200/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	4,81	6,53	36,08	223,02	31,67	16,4	94,67	0,14	0,02	0,03	0,17	1,21
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
377	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,88	39,9	10,68	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		11,71	17,39	97,14	595,57	45,27	21,79	106,14	0,63	0,09	0,03	0,18	1,23

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	9,40	3,35	15,05	120,82	50,07	30,38	64,12	1,34	0,35	0,09	0,10	14,27
259	1/250	Жаркое по- домашнему из курицы	23,09	33,09	24,34	487,61	48,76	52,60	259,69	3,26	0,12	0,20	0,24	13,33
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого 830		42,39	37,91	131,15	1017,63	143,1	127,14	412,96	6,66	4,46	0,69	0,19	15,36

**8 день
ЗАВТРАК**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,88	4,34	16,04	123,33	115,41	14,89	91,84	0,35	0,04	0,05	0,14	0,52
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
14,1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43				

**9 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,20	10	26,80	224	182	34	172	0	0,08	0,10	0	2,00
209	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	9,88	39,9	10,68	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	510г	Итого	16,51	16,52	77,77	530,04	213,95	43,09	249,52	1,36	0,18	0,12	0	2,02

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/250	Суп картоф. с бобовыми (горох) на курином бульоне	6,40	4,50	18,60	141	50	38	139	1,90	0,21	0,16	0	6,00
171.1	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
364	20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
	Итого 900		42,53	35,14	193,18	1178,23	148,25	238,34	632,24	12,28	4,35	1,04	0,24	6,92

**10 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,44	8,26	32,07	228,99	123,95	46,67	162,35	1,18	0,04	0,13	0,15	0,53
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
379	1/200	Кофейный напиток	3,11	2,43	25,58	137,23	109,73	16,32	81,52	0,27	0,02	0,04	0,11	0,52
Итого 500			17,45	18,79	147,75	714,92	291,58	79,03	362,27	2,35	0,13	0,27	0,39	1,11

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
101	1/250	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	9,89	14,86	15,89	236,80	32,97	27,95	117,15	1,40	0,25	0,09	0,11	4,57
312	1/200	Картофельное пюре	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
239	1/100	Котлета рыбная	10,01	4,59	5,96	108,28	42,03	25,29	135,35	1	0,51	0,07	0,09	0,89
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский Ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 880			33,49	28,03	141,3	872,87	173,06	141,31	499,11	7,57	4,75	0,81	0,32	16,89