

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

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

Горячий завтрак 1 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 600		25,48	21,03	121,34	789,18	123,15	237,97	548,22	44,91	2,54	0,8	0,36	0,99

Горячий завтрак 2 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	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	0	0,00	0,01	1,14
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
	Итого 710		34,68	23,57	151,02	1014,22	98	100,76	415,17	39,56	29,3	0,54	0,3	90,46

Горячий завтрак 3 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 550		33,68	38,51	119,21	970,15	163,71	102,11	388,96	38,85	2,95	0,68	0,84	10

Горячий завтрак 4 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
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
	Итого 650		35,84	40,48	181,92	1143,65	178,33	88,75	301,27	6,95	2,35	0,53	0,24	130,92

Горячий завтрак 5 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	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
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 620		34,13	30,32	139,97	980,03	88,56	87,29	365,06	6,61	0,62	1,52	0,12	18,02

Горячий завтрак 6 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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 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	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
	Итого 610		32,85	29,63	115,83	886	83,98	218,4	472,03	10,24	2,04	0,74	0,23	0,28

Горячий завтрак 7 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 550		30,99	34,24	98,89	839,61	78,4	69,12	337,6	6,59	2,01	0,54	0,11	2,1

Горячий завтрак 8 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
260	1/110	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,35	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
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
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
	Итого 710		40,42	44,47	205,97	1294,24	153,12	255,02	401,67	7,04	2,28	1,28	0,19	95,

Горячий завтрак 9 день														
№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
364	20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 620			34,13	30,32	139,97	980,03	94,66	93,35	395,99	39,64	2,51	0,61	0,60	13,33

Горячий завтрак 10 день														
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
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
3	1/50	Хлеб пшеничный в/с	3,95	0,45	21,5	117	4,9	4,2	33,3	0,38	0	0,3	0	0
4	1/50	Хлеб украинский ржаной	3,35	0,6	21,35	104	31,3	30,15	96,6	2,4	2	0,11	0	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	0	0,00	0,01	1,14
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
Итого 710			33,8	23,13	135,76	948,17	72,24	73,11	376,69	6,55	2,12	0,59	0,16	1,62