

"УТВЕРЖДАЮ"
ДИРЕКТОР "МОБУ КУЗНЕЦОВСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"



В.В. Тетерин

"01" сентября 2024год

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ В

МОБУ "Кузнецовская общеобразовательная школа"

(ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕ 12 ЛЕТ)

№№ рецеп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые средства(г)			Энергетичес ценн.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК														
2004-311	Каша манная мол. с маслом сл.	250	3,100	8,400	20,500	176,200	0,040	0,080	0,720	2,000	183,000	34,000	174,000	0,410
2004-692	Кофейный напиток на молоке	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,050	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
2068	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	13,080	58,250	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Вафли артековские	35	17,500	8,750	22,750	178,500			0,350					
2004-1	Бутерброд с маслом 25/10	35,00	8,000	9,000	49,000	194,500			0,100		23,000	1,000		1,000
	Итого завтрак 1 дня	545,000	32,200	28,047	127,640	714,630	129,295	47,100	1,550	42,650	266,420	42,800	219,000	1,500
Обед 1 дня														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,950	2,900	15,240	132,500		0,170	0,300	24,970	89,970	37,220	89,970	1,440
Ттн	Шницель натуральный	90	6,130	12,015	25,050	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,088	10,080	57,906	336,230	0,025	0,323	0,480		16,488	150,031	225,360	5,037
684/685	Чай с сахаром	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед	790	22,718	25,245	113,446	761,670	0,025	0,533	1,410	24,970	133,258	206,751	438,330	8,822
	Итого 1 день		54,918	53,292	241,086	1476,300	129,320	47,633	2,960	67,620	399,678	249,551	657,330	10,322
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ														
ЗАВТРАК 2 ДНЯ 1 НЕДЕЛИ														
2004-311	Каша пшенная на молоке с маслом	250	4,500	6,150	24,900	252,600		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
2004-337	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	100,000		0,000		0,028	0,176	0,076	
2004-693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
2068	Хлеб пшеничный	50	4,150	0,650	25,600	121,000	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак	540,000	17,276	15,125	76,297	581,800	229,261	47,225	0,620	41,300	148,098	85,206	273,726	2,300
Обед 2 дня														
132	Рассольник Ленинградский	250	11,000	8,300	15,450	239,000	28,600	0,100	1,940	0,010	23,100	51,200	180,000	1,300
516	Макароны изделия отварные	200	5,100	9,150	34,200	232,400		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
Ттн	Котлета "Гадчинская"	90	6,130	17,050	25,050	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
638	Компот из плодов ягод сушеных	200	1,040		25,340	122,600		0,020	0,110	0,800	32,400	21,000	29,200	0,700
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 2 дня	790	25,620	35,000	100,540	881,000	28,6	0,415	4,67	0,81	110,5	115,7	462,7	6,7
	Итого 2 дня 1 недели	1580	48,338	60,245	213,986	1642,67	28,6248	0,94815	6,08	25,78	243,758	322,451	901,03	15,522

№№ рецеп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые средства(г)			Энергетичес ценн.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА 3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ														
Завтрак 3 дня														
2004-311	Каша рисов.с мас200/10	250	6,000	10,900	52,900	334,583	0,047	0,057	0,180	0,962	93,970	27,060	119,550	0,410
2004-3	Бутерброд с сыром 25\30	55	4,700	7,900	7,300	123,000	0,065	0,010	0,250	0,400	250,000	12,500	135,000	0,275
1997-630	Чай со сл.мол.180/20/10	200	1,600	1,660	16,900	152,000	0,008	0,001	0,040	0,240	56,700	6,000	44,800	0,085
тпн	кондитерское изделие	50	12,500	8,200	22,500	102,700								
2068	хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
итого завтрак 3 дня		580	14,375	20,785	89,900	670,083	129,370	47,068	0,800	41,602	400,690	46,360	299,350	0,770
ОБЕД 3 дня														
133	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,075	5,925	20,050	256,750		0,125	2,390	19,800	17,560	25,220	61,760	1,810
487	Птица отварная	90	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
520	Картофельное пюре	200	5,600	14,260	32,840	389,120	0,031	0,218	0,200	34,590	43,560	128,250	1,570	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600		31,400	122,000		0,030	1,680		16,400	8,400	25,800	0,660
Тпн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Тпн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
Итого обед 3 дня		790	23,875	26,605	108,84	988,37	0,0784	0,5231	4,93	54,396	103,92	214,9345	260,88	3,87
Итого за 3 день 1 недели		1370	38,25	47,39	198,74	1658,453	129,4488	47,59154	5,73	95,998	504,61	261,2945	560,23	4,64
День 4 Четверг 1недели														
Завтрак														
2004-311	Каша из гер хл. с мас.200/10	250	6,180	6,600	26,640	175,200			0,900		26,000	64,500	164,000	1,800
1996-629	Чай с лимоном200/15/7	200	0,300		15,200	60,000		0,003	0,010	2,800	3,100	0,840	1,540	
2004-769	Булочка молочная	50	7,900	2,200	60,300	129,250		0,060	0,750		33,500	9,000	52,500	
2068	Хлеб пшеничный	40	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
итого завтрак 4 дня		540	16,455	9,125	114,940	424,950	129,250	47,063	1,990	42,800	62,620	75,140	218,040	1,800
Обед 4 дня														
138	Суп картофельный с крупой	250	11,750	9,250	21,250	205,000	3,560	0,100	2,400	5,000	75,000	62,500	227,500	3,750
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,310	5,100	25,610	148,000			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
511	Рис отварной	200	3,760	12,450	38,610	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
684/685	Чай с сахаром	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Тпн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Тпн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
Итого обед 4 дня		800	27,37	27,3	100,97	820,44	3,56	0,26	3,63	5	113,8	157	575,5	7,595
ИТОГО 4 ДЕНЬ		9,940	19,05	65,25	1245,390	0	0,12	1,5	0	38	139,5	389	3,3	
Итого за 4 дня 1 недели														
Итого за 4 дня 1 недели														
Итого за 4 дня 1 недели														
Итого за 4 дня 1 недели														
№№	Прием пищи	Масса	Пищевые средства(г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

	Завтрак 7 дня													
2004-311	Каша из гер хл. с мас.200/10	250	6,180	6,640	26,640	339,000		0,225	0,900		26,000	64,500	164,000	1,800
2004-693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
	кекс чайный	40	12,350	15,960	22,120	192,060	53,600	56,000		0,000	0,028	0,176	0,076	
2068	Хлеб пшеничный	50	4,150	0,650	25,600	104,000	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 7 дня	540	26,206	26,975	99,857	780,260	182,861	103,268	1,280	41,300	148,098	85,206	273,726	2,300
	Обед 7 дня													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,418	7,287	16,317	178,360	0,004	0,219	0,870	10,000	30,550	33,508	116,840	2,311
ГТН	Шницель натуральный	90	7,360	13,480	28,000	192,000	0,048	0,110	1,200	0,006	17,400	43,565	128,250	
516	Макароны отварные	200	5,250	6,150	25,250	220,500		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,200		38,200	158,700		1,000	1,680		29,300	8,400	25,800	0,660
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 7 дня	790	24,378	27,417	70,067	695,36	0,0518	0,6239	4,39	10,006	85,45	110,5725	419,09	6,111
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1330	50,584	54,392	169,924	1475,62	182,9124	103,8919	5,67	51,306	233,548	195,7785	692,816	8,411
	ДЕНЬ 8 СРЕДА 2 недели													
	Завтрак 8 дня													
2004-311	Каша рисов.с мас200/10	250	6,000	10,900	52,900	334,583	0,047	0,057	0,180	0,962	93,970	27,060	119,550	0,410
2004-3	сыр Российский	40	4,700	7,900	7,300	123,000	0,065	0,010	0,100	0,400	250,000	12,500	135,000	0,275
1997-630	Чай со сл.мол.180/20/10	200	1,600	1,660	16,900	85,940	0,008	0,001	0,040	0,240	56,700	6,000	44,800	0,085
2068	Хлеб пшеничный	50	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 8 дня	540	14,375	20,785	89,9	604,023	129,3704	47,06844	0,65	41,602	400,69	46,36	299,35	0,77
	Обед 8 дня													
133	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,075	6,225	20,050	256,750		0,125	2,390	19,800	17,560	25,220	61,760	1,810
487	Птица отварная	90	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
510	Каша пшениная вязкая	200	4,500	11,150	40,950	218,500		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 8 дня	790	23,375	23,795	100,55	753,69	0,0478	0,5002	3,29	19,806	70,26	142,7845	397,51	5,055
	ИТОГО ДЕНЬ 8		37,75	44,58	190,45	1357,713	129,4182	47,56864	3,94	61,408	470,95	189,1445	696,86	5,825
	День 9 ЧЕТВЕРГ 2 недели													
	Завтрак 9 дня													
2004-311	Каша пшениная на молоке с маслом	250	5,780	9,200	31,600	240,000		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
2004-1	Бутерброд с маслом	40,00	8,000	9,000	49,000	195,000			0,100		23,000	1,000		1,000
2004-692	Кофейный напиток с молоком	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,000	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
2004-769	Булочка с кунжутом	50	7,900	2,200	60,300	154,100		0,060	0,750		33,500	9,000	52,500	
	Итого завтрак 9 дня	540,00	23,38	22,07	163,21	696,28	0,01	0,31	1,09	0,65	142,90	81,50	261,50	2,89
	Обед 9 дня													

138	Суп карт.с овсян.крупой	250	9,418	8,287	16,317	178,360	0,004	0,219	0,000	10,000	30,550	33,508	116,840	2,311
Ттн	Котлета рыбная	90	6,130	8,050	20,950	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
520	Картофельное пюре	200	5,600	10,260	32,840	302,860	0,031	0,218	0,200	34,590	43,560	128,250	1,570	
638	Компот из сушеных плодов	200	1,040		30,960	122,600		0,020	1,680	0,800	32,400	21,000	29,200	0,700
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	Итого обед 9 дня	790	24,538	27,097	101,567	890,82	0,0346	0,4968	2,51	45,39	133,01	202,258	270,61	5,311
	ИТОГО 9 ДЕНЬ	1330	47,918	49,169	264,777	1587,1	0,0396	0,8018	3,6	46,04	275,91	283,758	532,11	8,201
	10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА 2 недели													
	Завтрак													
2004-161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,200	7,900	23,200	318,000	0,082	0,012	0,400	0,199	96,140	5,845	56,700	
2068	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
2004-337	Бутерброд с повидлом20/25	45	1,200	3,100	21,000	128,000					9,000	2,000	3,000	1,000
2004-693	Какао на молоке	200	3,526	3,725	25,497	155,200	0,011	0,020	0,000	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
	ИТОГО ЗАВТРАК 10ДНЯ	520	13,001	15,05	82,497	661,7	129,3427	47,032	0,73	40,849	165,56	15,645	104,7	1,09
	Обед 10 дня													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	5,750	5,900	20,250	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
443	Плов	200	15,020	17,860	55,760	330,820			0,680		277,500	91,500	490,500	7,200
707	Сок ягодный	200	1,000		27,100	112,000		0,040	0,000	8,000	40,000	20,000	36,000	0,400
Ттн	Хлеб пшеничный	25	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Ттн	Хлеб ржаной	25	1,000	0,250	0,250	52,000								
	плоды свежие	100	0,000	0,000	0,000	0,000								
	итого обед 10 дня	800	23,12	24,01	103,36	750,32	2,25	0,155	2,91	23	404	178,5	745	12
	Итого 10 день	1320	36,121	39,06	185,857	1412,02	131,5927	47,187	3,64	63,849	569,56	194,145	849,7	13,09

Зав.производством:

Кислиц

Ю.А. Качелина