

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР МБОУ «КУЗНЕЦОВСКАЯ СОШ»



Т.И. Егорова
10.08.2024 год

Примерное 10 – дневное меню.

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
<i>1-й день</i>														
ЗАВТРАК														
№302	Каша гречневая вязкая с маслом и молоке	250	7,5	11,75	38,75	300	0,25	0,25	0	0,50	237,55	49,25	1,36	198
№3	Бутерброд с сыром	40	5,9	5,8	9,9	125	0	0,022	0	3,52	42,6	12,2	0,22	13,1
	Пряники	50	3,5	1,05	14,5	70,5	0	0,055	2,5	0	20,2	8,15	0,25	2,55
№685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15	58	0	0	9	0	0,3	0	0,94	8
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	27,6	61,80	0	0,028	0	0,66	10,8	12	1,74	5,82
	Итого:	570	20,14	19,2	105,75	615,3	0,25	0,355	11,5	4,68	311,45	81,6	4,51	227,47
ОБЕД														
№140	Суп картофельный макаронными изделиями с мясом кур.	250/25	6,7	7,7	21	223	0,1	0,07	6	0,57	135,7	29,1	0,82	0,82
№492	Плов из курицы	200	15,2	13	28,2	250	0,064	0,08	8,32	1,04	106,88	22,96	0,912	244,8
№705	Напиток из шиповника	200	0,2	0	36,8	45,0	0,01	0	0	0,85	23,0	27,2	3,35	
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	123,60	0,108	0	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,033	0	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
№214	Капуста тушеная	100	5	6,1	21,3	188	0,04	0,15	0,5	1	122	16,0	40	0,07
	Итого:	840	34,63	29,08	147,44	902,2	0,355	0,3	14,82	4,63	414,58	127,66	47,75	359,99
	Всего за день:		54,77	48,28	253,19	1517,5	0,605	0,655	26,32	9,31	726,03	209,26	52,26	587,46

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
2-й день														
ЗАВТРАК														
№302	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	14.8	8.0	49.0	260	0.1	0.1	10.3	30.56	250	21.6	1.4	24.8
№1	Бутерброд с маслом	35	1.54	10.6	9.52	161	0	0.027	0	0.4	5.6	10.5	0.27	0.24
№693	Какао с молоком	200	4.9	4.0	22.5	170	0.07	0.04	2.3	0.4	22.8	20.4	1.2	178.4
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Мандарины	100	0.8	5.1	18	37	0.03	0.08	3	1.3	34	9	0.3	2.1
	Итого:	565	24.59	28.69	111.77	689.8	0.308	0.247	15.6	33.5	333.4	89.7	5.51	300.34
ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой.с рыбой	250	6.7	7.7	21	223.0	0.09	17	1.66	0.1	3.04	33	1.9	89.5
№516	Макароньы отварные	180	6,3	6,48	42,3	200,7	0.027	0.045	0	0,9	13,5	10,11	0.117	4,32
№0908	Котлеты п/ф	100	18,3	13,5	18,2	137,6	0.001	0.11	0.2	0.53	26,4	14,7	0.12	119,2
№78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132,6	0.06	0.16	5	3,3	193	33,3	0.77	60
№631	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	14,22	127,8	0.054	0	0	0.76	0,54	20,7	3.01	0.54
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,8	0.054	0	0	0.42	10,5	14,1	1,17	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	870	38,86	36,57	136,11	956,1	0.32	17,32	6,86	6,34	252,98	130,11	7,42	340,46
	Всего за день:		63,45	65,26	247,88	1645,9	0,628	17,57	22,46	39,84	586,38	219,81	12,93	640,8

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
3-й день														
ЗАВТРАК														
№120314	Сырники со сгущенкой	100/30	16,70	10,8	19,44	180	0.09	0.74	0.33	0.1	135,6	48.92	0.84	206,52
№697	Молоко кипячённое	200	5.9	6.8	9.9	123	0.12	0.15	2.6	1.2	240	28	0.12	22.8
№97	Сыр порционный	20	5.4	5.5	0	72.8	0	0	0.03	0.08	76.7	14.3	0.01	140
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Яблоко свежее	100	1.9	0	8.6	60	0.5	0.02	9.67	0.55	17.3	12.7	1.13	11
	Итого:	480	34,88	24,39	65,33	570,2	0.851	0.91	12,63	0,88	496,6	136,32	4,77	494,62
ОБЕД														
№139	Суп гороховый с мясом кур	250/25	6.7	7.7	21	223.0	0.1	17	0	1.38	30.4	33	1.9	63.5
№436	Жаркое по-домашнему	200	7.5	8.17	18	250	0	0.09	4.7	0.06	13.0	12	0.65	19
№16	Дгар.Огурцы свежие	100	1,2	12,9	2,4	104	0	0.06	20	10	46	18	1,2	42
№692	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	3.6	22.0	136	0.06	0.02	0.65	0.052	60.4	7.0	0.03	47.4
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.98	25.50	123.60	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	840	26,13	34,65	103,54	909,2	0,301	17,17	25,35	12,66	176,8	102,4	3,78	286,2
	Всего за день:		61,01	59,04	168,87	1479,4	1,152	18,08	37,98	13,54	673,4	238,72	8,55	780,82

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
4-й день														
ЗАВТРАК														
№302	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	250	3.0	8.0	31.6	235.2	0.07	1.39	0.05	3.17	131.35	143.73	30.36	0.0
№2	Бутерброд с повидлом	30\15	4.24	10	11	130	0.07	0.032	7.81	0.012	6.7	6.6	0.32	1.03
№386	Йогурт	200	10	6.4	7.6	132	0.06	1.4	0.03	0	240	13	0.2	86
	Вафли	25	1.45	0	12.9	58	0	0.027	7.6	0	45.6	4.5	0.27	0.8
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Итого:	550	21.24	25.39	75.85	617	0.308	2.85	15.49	4.022	444.65	196.03	33.49	182.63
ОБЕД														
№124	Щи из свежей капусты.с мясом кур	250	2.0	4.3	6.9	173.0	0.09	17	1.66	0.1	3.04	33	1.9	89.5
№203	Картофель отварной	180	3.78	11.52	33.3	263	0	0.27	0	0.18	85.7	17.14	0.27	97.2
№369	Рыба отварная	100	8,93	16	52	139,2	0.08	0.04	6,13	0.12	96,2	20,12	1,06	3,83
№78	Д\гар.Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	0.18	0.08	8,5	0.80	96,8	19,13	0.09	53,2
№639	Компот из сухофруктов	180	0.18	0	33,12	43,65	0.009	0	0	0.77	20,7	24,48	3.01	86,85
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,8	0.054	0	0	0.42	10,5	14,1	1,17	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	870	22,47	36,71	159,71	817,25	0,446	17,39	16,29	2,72	318,94	132,17	7,83	397,48
	Всего за день:		43,71	62,1	235,56	1434,25	0,754	20,24	31,78	6,742	763,59	328,2	41,32	580,11

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
5-й день														
ЗАВТРАК														
№733	Оладьи с повидлом	150\15	7.4	9.2	30.65	304.6	0.183	0.8	78	0.88	80.7	17.9	0.9	267
№693	Какао с молоком	200	4.9	4.0	22.5	170	0.07	0.04	2.3	0.4	22.8	20.4	1.2	178.4
	Яблоко свежее	130	2.47	0	11.18	78	0.8	0.03	14.5	0.82	26	19	1.7	16.5
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Хлеб пшеничный	40	2.43	0.3	14.64	96.80	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	550	19.75	14.49	91.72	711.2	1.08	0.898	94.8	3.09	146.3	73.5	5.87	487.22
ОБЕД														
№110	Борщ с капустой и артофелем с мясом курицы	250	2.0	5.2	13.1	106	0.09	17	1.66	0.1	3.04	33	1.9	89.5
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.56	9.72	37.13	294.3	0.01	0.0	0.9	0.05	27.22	16.26	5.53	245.12
№437	Гуляш из мяса говядины	100	24,7	9,2	5,3	216	0.31	2,28	0.0	0.0	43,5	46,5	4,14	348
№214	Капуста тушенная	100	5	6,1	21,3	188	0.04	0.15	0.5	1	122	16,0	40	0,07
№686	Чай с лимоном	180	0.22	0	14,12	54,9	0	0	0	0.05	0.03	0	0.36	15,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,8	0.054	0	0	0.42	10,5	14,1	1,17	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	870	44,46	31,51	118,34	993,6	0,537	19,43	3,06	1,95	212,29	130,06	53,43	765,09
	Всего за день:		64,21	46	210,06	1704,8	1,62	20,33	97,86	5,04	358,59	203,56	59,3	1252

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	С3а	Mg	Fe	Р
6-й день														
ЗАВТРАК														
№161	Суп молочный с крупой рис	250	6.9	8.2	24.9	245.0	0.1	0.6	0.16	3.0	241.76	45.08	0.51	232.06
№707	Сок натуральный	200	0.1	0	16	96	0.11	0.12	0.13	0.2	24	43	2.1	14
№3	Бутерброд с повидлом	30\15	4.24	10	11	130	0.07	0.032	7.81	0.012	6.7	6.6	0.32	1.03
	Печенье	50	3.3	4.25	16.2	110	0	0.014	5	0.5	2.8	2.25	0.95	32.5
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Итого:	560	17,09	23,44	80,85	642,80	0,380	0.76	13,10	4,55	296,26	125,13	6,22	374,39
ОБЕД														
№140	Суп картофельный макаронными изделиями с мясом кур	250/25	2.9	2.5	21.0	120	0.01	17	0	1.38	30.4	33	1.9	63.5
№492	Плов из мяса кур	200	15.2	13	28.2	250	0.064	0.08	8.32	1.04	106.9	22.96	0.91	245
№631	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	26.4	144	0.06	0	0	0.85	23.0	27.2	3.35	96.5
	Вафли	25	1.45	0	12.9	58	0	0.027	7.6	0	45.6	4.5	0.27	0.8
№2586	Д/гар.Зелёный горошек	100	8,5	14,3	14,2	176	76	0.06	7,8	0.016	17	18	1,4	93,3
	Хлеб ржаной	40	3,4	1.32	17	82,4	0.072	0	0	0.56	14	18,8	1,56	63,2
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	845	34,08	31,42	134,34	903	76,24	17,17	23,72	4,18	242,9	128,7	9,72	581,8
	Всего за день:		51,17	54,86	215,19	1545,8	76,62	17,93	36,82	8,73	539,16	253,83	15,94	956,19

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
7-й день														
ЗАВТРАК														
№120314	Сырники со сгущенкой	100/30	16,70	10,8	19,44	180	0.09	0.74	0.33	0.1	135,6	48.92	0.84	206,52
№693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	42.5	190	0.07	0.04	1.6	0.4	35.6	23.8	1.27	178.4
№97	Сыр порционный	20	5.4	5.5	0	72.8	0	0	0.03	0.08	76.7	14.3	0.01	140
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Мандарины	100	0.8	5.1	18	37	0.03	0.08	3	1.3	34	9	0.3	2.1
	Итого:	480	30,35	27,39	92,69	541,6	0.298	0.86	4,96	2,72	302,9	124,22	4,76	621,82
ОБЕД														
№124	Щи из свежей капусты	250	2.0	4.3	6.9	173.0	0.09	17	1.66	0.1	3.04	33	1.9	89.5
№516	Макароны отварные	180	6,3	6,48	42,3	200,7	0.027	0.045	0	0,9	13,5	10,11	0.117	4,32
№437	Гуляш из мяса говядины	100	24,7	9,2	5,3	216	0.31	2,28	0.0	0.0	43,5	46,5	4,14	348
№78	Дгар.Икра морковная	100	2,6	3,6	7	64	0.18	0.08	8,5	0.80	96,8	19,13	0.09	53,2
№639	Компот из сухофруктов	180	0.18	0	33,12	43,65	0.009	0	0	0.77	20,7	24,48	3.01	86,85
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,8	0.054	0	0	0.42	10,5	14,1	1,17	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	870	40,76	24,87	122,01	831,75	0,703	19,41	10	3,32	194,04	151,52	10,76	648
	Всего за день:		71,11	52,26	214,7	1373,35	1,001	20,27	14,96	6,04	496,94	275,74	15,52	1269,82

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
8-й день														
ЗАВТРАК														
№302	Каша ячневая вязкая на молоке	200	6.05	5.9	32.9	221.44	0.32	0.016	0	1.06	90.5	27.12	0.96	197
№685	Чай с сахаром	200/15	0.3	0	15	58	0	0	9	0	0.3	0	0.94	8
№3	Бутерброд с маслом	40	6.5	9.6	9.3	154	0.6	0.027	0	0.4	5.6	12.5	0.27	0.24
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Яблоко свежее	100	1.9	0	8.6	60	0.5	0.02	9.67	0.55	17.3	12.7	1.13	11
	Итого:	570	17,25	16,4	54,95	555,24	1,53	0,107	18,7	2,85	114,7	80,5	5,58	311,0
ОБЕД														
№110	Борщ с капустой и артофелем с мясом курицы	250	2.0	5.2	13.1	106	0.09	17	1.66	0.1	3.04	33	1.9	89.5
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.56	9.72	37.13	294.0	0.01	0	0.9	0.05	27.22	16.26	5.53	245.12
№487	Курица отварная	100	19.1	7.4	0.5	145.0	0.08	0.4	0.06	0.76	32.74	23	0.66	147.54
№692	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	3.24	19,8	122,4	0.05	0.02	0.58	0.047	54,4	6,3	0.03	42,7
№70	Д/гар Огурцы солёные	100	0.32	0,27	0,83	53,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,8	0.054	0	0	0.42	10,5	14,1	1,17	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	870	36,84	27,12	98,75	855	0,317	17,42	3,2	1,71	133,9	96,86	9,62	591,76
	Всего за день:		54,09	43,52	153,7	1410,24	1,85	17,53	21,9	4,56	248,6	177,36	15,2	902,76

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
9-й день														
ЗАВТРАК														
№302	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8.2	8.4	51	286	0.064	0.30	11.28	1.04	190	38.08	0.90	140
№3	Бутерброд с сыром и маслом	20/15	6.5	9.6	9.3	154	0.05	0.027	2.1	4.18	25.6	18.5	1.07	15.62
№630	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.02	0.6	0	0	60.3	7.0	0.11	45.0
	Пряники	60	3.5	3.2	35	84.6	0.05	0.027	0	0	5.6	13.5	0.27	20.5
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Итого:	525	19.35	23.79	125.35	673.4	0.292	0.954	13.38	6.06	302.5	105.28	4.69	315.92
ОБЕД														
№134	Суп крестьянский с крупой.с мясом кур	250	2.6	5.3	14.3	116	0.04	0.15	0.2	0.5	187.6	9.8	0.5	102.5
№511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0.043	0.108	0	0.216	85,03	25,56	0.504	78,48
№0980	Котлеты п/ф	100	18,3	13,5	18,2	137,6	0.001	0.11	0.2	0.53	26,4	14,7	0.12	119,2
№214	Капуста тушеная	100	5	6,1	21,3	188	0.04	0.15	0.5	1	122	16,0	40	0,07
№705	Напиток из шиповника	180	0.18	0	33,12	40,5	0.009	0	0	0.76	20,7	24,5	3.01	86,9
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,8	0.054	0	0	0.42	10,5	14,1	1,17	47,4
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	870	35,56	33,57	160,57	890,1	0,22	0,52	0,9	3,76	458,23	108,86	45,63	454,05
	Всего за день:		54,91	57,36	285,92	1563,5	0,512	1,474	14,28	9,82	760,73	214,14	50,32	769,97

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
10-й день														
ЗАВТРАК														
№733	Оладьи с повидлом	150/15	7.4	9.2	30.65	304.6	0.183	0.8	78	0.88	80.7	17.9	0.9	267
№386	Снежок	200	10	6.4	7.6	132	0.06	1.4	0.03	0	240	13	0.2	86
№97	Сыр порционный	20	5.4	5.5	0	72.8	0	0	0.03	0.08	76.7	14.3	0.01	140
	Яблоко свежее	150	2.85	0	12.9	90	0.8	0.03	14.5	0.82	26	19	1.7	16.5
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	61.80	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Итого:	550	28.2	22.09	63.9	661.2	1.151	2.23	92.56	2.62	444.3	92.4	5.15	604.3
ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой.с рыбой	250	6.7	7.7	21	223.0	0.09	17	1.66	0.1	3.04	33	1.9	89.5
№436	Жаркое по- домашнему	200	7.5	8.17	18	250	0	0.09	4.7	0.06	13.0	12	0.65	19
№631	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	15.8	144	0.06	0	0	0.85	23.0	27.2	3.35	96.5
№16	Д\гар.Огурцы свежие	100	1,2	12,9	2,4	104	0	0.06	20	10	46	18	1,2	42
	Хлеб ржаной	60	5.10	1.98	25.50	123.60	0.108	0	0	0.84	21	28.2	2.34	94.8
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	0.033	0	0	0.33	6.0	4.2	0.33	19.5
	Итого:	840	23,13	31,05	97,34	917,2	0,291	17,15	26,36	12,18	112,04	122,6	9,77	361,3
	Всего за день:		51,33	53,14	161,24	1578,4	1,442	19,38	118,92	14,8	556,34	215	14,92	965,6

