

Утверждаю :

Директор МБОУ «Приветненская ОШ»

Трофимович Л.А.

01.09.2024 г.



Примерное циклическое десятидневное меню

МБОУ «Приветненская ОШ» осенне-зимний период

категория : Льготная 12-18 лет (учащиеся 5-11 классов)

Обед

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0.58	1.57	3.68	29.77	0	0.003	0.509	0.031	1.85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.8	7.16	49.18	289.44	0.012	0.004	0	0.132	1.688	0	0	0	0
290/331	ОБЕД	Птица тушенная в соусе томатном	70/30	11.5	8.57	2.9	134.7	0.03	0.01	0.1	31.33	7.33	22	12.67	83	24
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
379	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	25.4	18.01	101.69	664.41	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	25.4	18.01	101.69	664.41	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3.5	6.5	16.5	137.5	0	0	6.04	0.34	10.1	0	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3.42	6.56	21.72	153.32	0.08	0.06	10.96	0.5	22.14	0	0	0	0
229	ОБЕД	Рыба тушенная в томате с овощами	120	8.803	7.336	8.827	129.655	0.055	0.015	0	0.55	10	0	7	32.5	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.18	0.09	26.82	108.81	0	80	0	8.2	0.18	6.42	0.96	0.22	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	20.823	21.106	108.347	691.785	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	20.8228	21.106	108.3466	691.785	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7.75	4.52	33.28	193.5	0.007	0.002	0.172	0.055	1.092	0	0	0	0
171	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.92	7.18	53.62	321.98	0.032	0.016	0	0.508	2.152	0	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
45	ОБЕД	Салат из брокочанной капусты	60	1.8	5.09	9.69	92.93	0.03	0.05	44.88	0.66	53.46	0	0	0	0
270	ОБЕД	Сок	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	34.69	24.67	149.13	939.01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	34.69	24.67	149.13	939.01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	5.49	0.52	16.5	148.2	0.22	0.07	2.27	2.05	42.6	0	35.5	88.1	1.18
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	17.21	4.67	13.72	165.63	0.1	0.07	0	0.91	16.1	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	28.22	5.9	76.15	524.33	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	28.22	5.9	76.15	524.33	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.6	3.	11.6	79.35	0	0	0.125	0.05	1.675	0	0	0	0
171	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.92	4.76	51.44	243.12	0.02	0.004	0	0.12	2.9	0	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0
67	ОБЕД	Винегрет	70	0.91	1.61	5.11	38.5	0.021	0.021	3.626	0.476	16.261	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.18	0.09	26.82	108.81	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.22	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	20.63	17.3	137.31	759.38	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	20.63	17.3	137.31	759.38	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																

82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0.58	1.57	3.68	29.77	0	0.003	0.509	0.031	1.85	0	0	0	0	
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.8	7.16	49.18	289.44	0.012	0.004	0	0.132	1.688	0	0	0	0	
290/331	ОБЕД	Птица отворная с соусом	70/30	15.3	12.85	2.88	188.7	0.137	0.1	3.43	36	45.2	36	16.3	114.1	3.96	
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0	
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0	
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	29.2	22.29	101.67	718.41	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	29.2	22.29	101.67	718.41	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15	
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3.5	6.5	16.5	137.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
128	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3.42	6.56	21.72	153.32	0.08	0.06	10.96	0.5	22.14	0	0	0	0	
229	ОБЕД	Котлета рыбная	80	6.99	3.71	9.97	126.	0	0.88	40.92	0.77	0	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0	
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	19.03	17.43	92.87	620.32	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	19.03	17.43	92.87	620.32	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15	
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7.75	4.52	33.28	193.5	0.007	0.002	0.172	0.055	1.092	0	0	0	0	
143	ОБЕД	Рагу из овощей	200/5	13.55	17.56	17.2	284.	0.12	0.12	0.26	0.72	62.4	0.02	29.96	123.24	2.2	
269	ОБЕД	Котлета особая говядина	80/5	9.59	7.97	9.28	145.64	0.002	0.003	0.005	0.036	0.821	0	0	0	0	
46	ОБЕД	Винегрет	70	0.91	1.61	5.11	38.5	0.021	0.021	3.626	0.476	16.261	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0	
349	ОБЕД	Компот из сухофрков	200	0.18	0.09	26.82	108.81	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.22	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	36.9	32.37	126.17	932.95	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	36.9	32.37	126.17	932.95	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
96	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.6	3.	11.6	79.35	0	0	0.125	0.05	1.675	0	0	0	0	
291	ОБЕД	Плов из курицы	180	5.62	8.86	36.26	239.78	0.06	0.12	0.26	0.72	62.4	0.02	29.96	123.24	2.2	
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0	
389	ОБЕД	Сок	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0	
70/71	ОБЕД	Овощи соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2	
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
119	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2.33	2.7	16.22	96.4	0	0	0.125	0.125	5.55	0	0	0	0	
302	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10.1	4.94	56.	289.1	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0	
297	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0	
47	ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0.85	2.5	4.22	42.85	0.01	9.9	27.61	0.33	0	0	0	0	0	
389	ОБЕД	сок	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	27	18	129	759	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1450	27	18	129	759	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности					3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04