

Утверждаю.

Директор МБОУ «СШ им. М. Горького»

Г.И. Косачева

Приказ №75-СД от 31.08.2022



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обедов для организации питания обучающихся МБОУ «СШ им. М. Горького»
от 7 до 11 лет 2022-2023 учебный год

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	B ₂
1 — й день. ПОНЕДЕЛЬНИК														
61, 2003	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,65	5,08	2,76	60	12,08	18,40	10,61	0,50	0,03	12,20	0,00	0,04
108, 2003	Суп-лапша с курицей	250	10,00	7,30	15,82	170	20,00	98,05	16,03	1,06	0,07	1,50	0,05	0,07
445, 2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,83	6,62	43,06	27	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0,00	0,03	0,14
169, 2003	Котлеты Киевские	90	7,39	27,04	9,19	373	13,84	77,63	16,53	1,12	0,33	0,32	0,03	0,07
395, 2003	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		28,72	46,9	120,11	856,70	81,76	482,75	203,52	9,46	0,8	14,02	0,11	1,12

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А	В ₂
2 — й день. ВТОРНИК														
12, 2003	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,30	7	11,50	21,00	7,00	0,30	0,01	5,00	0,00	0,02
150, 2003	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,97	5,32	9,33	94	42,44	49,97	21,12	0,76	0,08	30,89	0,03	0,06
448, 2003	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	32,73	82,23	28,67	0,77	0,03	0,00	0,03	0,01
155, 2003	Гуляш	50/75	16,13	7,02	4,79	147	16,93	178,64	25,65	8,85	0,10	3,12	0,02	0,18
394, 2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		27,46	19,57	108,6	722,7	130,84	417,98	108,9	13,97	0,31	47,82	0,08	1,08

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А	В ₂
3 — й день. СРЕДА														
45, 2003	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	16,22	8,78	0,37	0,01	23,08	0,00	0,02
118, 2003	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	0,08
447, 2003	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0,00	0,03	0,04
238, 2003	Рыба припущенная	90	9,78	0,36	0,18	77	17,71	129,26	18,69	0,42	0,05	0,81	0,00	0,09
394, 2003	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,03	11,08	50	6,26	7,56	4,48	0,83	0,00	0,17	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		26,82	14,01	110,63	687,2	158,13	403,72	118,44	6,71	0,45	39,31	0,05	1,04

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	B ₂
4 — й день. ЧЕТВЕРГ														
40, 2003	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,72	3,09	6,53	56	25,69	16,06	9,92	0,61	0,01	16,42	0,00	0,02
96, 2003	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05	20,46	0,03	0,05
443, 2003	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,09	156	69,50	96,71	34,49	1,40	0,15	25,95	0,03	0,12
238, 2003	Котлета (биточки) мясные	90	7,85	6,51	7,89	221	9,06	74,73	15,06	0,77	0,04	0,00	0,01	0,07
395, 2003	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		18,81	21,33	98,8	731,70	317,68	324,2	103,4	6,09	0,33	62,83	0,07	1,69

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	B ₂
5 — й день. ПЯТНИЦА														
64, 2003	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,94	5,05	5,07	69	23,07	24,25	12,54	0,80	0,01	5,64	0,00	0,02
103, 2003	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	250	2,52	5,50	17,62	133	25,95	78,50	26,97	1,02	0,11	17,26	0,03	0,07
158, 2003	Жаркое домашнему	50/125	18,18	6,34	17,95	205	23,85	232,48	45,07	2,78	0,20	22,56	0,02	0,24
434, 2003	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,90	0,00	2,90	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		26,83	89,36	95,16	650,70	99,32	428,21	111,42	6,58	0,4	48,36	0,05	1,62

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А	В ₂
6 — й день. ПОНЕДЕЛЬНИК														
12, 2003	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,30	7	11,50	21,00	7,00	0,30	0,01	5,00	0,00	0,02
137, 2003	Суп рисовый с курицей	250	9,01	5,16	12,44	134	13,00	100,67	16,52	0,91	0,04	2,30	0,04	0,06
447, 2003	Макаронные изделия отварные	150	150	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0,00	0,03
191, 2003	Тефтели школьные	90	9,84	16,94	17,44	393	49,53	131,23	44,87	1,51	0,10	8,20	0,01	0,13
394, 2003	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,03	11,08	50	6,26	7,56	4,48	0,83	0,00	0,17	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		174,41	28,42	86,54	662,58	310,19	382,61	154,53	31,05	1,22	27,57	0,05	1,05

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А	В ₂
7 — й день. ВТОРНИК														
14, 2003	Помидор натуральный	50	0,55	0,10	1,90	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,02
150, 2003	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,97	5,32	9,33	94	42,44	49,97	21,12	0,76	0,08	30,89	0,03	0,06
445, 2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,83	6,62	43,06	27	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0,00	0,03	0,14
155, 2003	Гуляш	50/75	16,13	7,02	4,79	147	16,93	178,64	25,65	8,85	0,10	3,12	0,02	0,18
394, 2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		29,63	20,13	113,65	526,70	110,85	538,22	221,98	18,02	0,59	55,42	0,08	1,21

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А	В ₂
8 — й день. СРЕДА														
40, 2003	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,72	3,09	6,53	56	25,69	16,06	9,92	0,61	0,01	16,42	0,00	0,02
125, 2003	Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20,00	156	28,59	141,55	40,30	1,37	0,17	24,30	0,03	0,14
158, 2003	Жаркое домашнему	50/125	18,18	6,34	17,95	205	23,85	232,48	45,07	2,78	0,20	22,56	0,02	0,24
434, 2003	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,90	0,00	2,90	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		29,93	15,1	99	660,7	104,58	481,07	122,13	7,74	0,46	66,18	0,05	1,21

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	B ₂
9 — й день. ЧЕТВЕРГ														
2, 2003	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	14,7	24,35	11,08	0,46	0,02	5,61	0,00	0,02
122, 2003	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02	0,07
439, 2003	Капуста тушеная (свежая)	150	3,56	4,53	15,09	115,5	93,11	63,32	31,97	1,26	0,06	79,32	0,03	0,08
169, 2003	Котлеты Киевские	90	7,39	27,04	9,19	373	13,84	77,63	16,53	1,12	0,33	0,32	0,03	0,07
395, 2003	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		19,39	43,11	98,77	930,2	159,97	313,85	108,20	5,94	0,61	101,75	0,08	1,04

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А	В ₂
10— й день. ПЯТНИЦА														
64, 2003	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,94	5,05	5,07	69	23,07	24,25	12,54	0,80	0,01	5,64	0,00	0,02
118, 2003	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	0,08
184, 2003	Плов	150	19	7,18	30,80	267	21,72	235	46,60	2,27	0,12	2,06	0,03	0,12
394, 2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,0	0,00	0,26
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,8	15,0	1,86	0,06	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		30,57	18,04	110,18	728,7	115,87	571,68	125,9	8,38	0,45	32,31	0,05	1,03