

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ «Шатровская СОШ»
Д.Н. Ваганова
«20» *Июль* 2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения
«Шатровская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Неделя-1; День-1 Понедельник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Применение блюд	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,064	0,44	0,054	131,85	151,8	143,73	30,36		
2	Йогурт		200	10	6,4	17	174	0			9,9	18,48				
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	0,03		
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,6		
	Итого завтрак		505	22,02	13,76	96,87	607,73	0,124	0,44	0,054	162,75	255,48	171,13	33,19		
Обед																
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81		1,21		21,06		27,32	8,97		
2	Суп картофельный с фрикадельками	149	250	5,75	6,1	16,4	143,5	0,12	11,075	0	18,5	71	33,5	1,6		
3	Тфтели из говядины	п/ф	100	13,53	12,1	8,25	195,36	0,06	1,3	13,8	17,6	137,5	18,7	1,98		
4	Пюре из гороха с маслом	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19		330,5	107		
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		955	59,24	31,47	142,71	1071,11	0,26	27,725	13,82	419,45	664,78	635,58	159,19		
	Итого день:			81,26	45,23	239,58	1678,84	0,384	28,165	13,874	582,2	920,26	806,71	197,38		

Неделя-1: День-2 Вторник Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,15	0,69	0,565	215,68	224,96	181,45	33,51			
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8			
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8			
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6			
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74			
	Итого завтрак:		555	24,56	20,71	123,36	758,25	0,35	0,78	0,745	442,26	491,76	241,96	37,45			
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,03	1,31	0,21	19,23	135,8	25,37	10,97			
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77			
3	Рыба запеченная с рисовым гарниром	448	75	16,425	9,15	2,925	158,4	0,11	1,2	96,25	266,25	30	431,25	1913,25			
4	Сок	518	200	5,18	6,78	53,7	300,24	0,04	0,66	35,5	7,34	96	99,9	32,44			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
	Итого обед:		925	32,155	33,27	116,615	981,86	0,26	8,04	330,36	374,84	444,9	630,13	1982,03			
	Итого день:			56,715	53,98	239,975	1740,11	0,61	8,82	331,105	817,1	936,66	872,09	2019,48			

Неделя- 1; День-3 Среда Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Принем пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
1	Омлет яично-сырный	132	110	12,39	14,1	1,49	185,2	0,1	0,66	144,32	106,4	147,97	16,66	2,08			
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18			
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2			
Итого завтрак:				410	22,08	18,03	68,46	547,49	0,2	0,91	144,34	250,79	233,17	138,02	22,88		
Обед																	
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	18	66	18	0,9			
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		7,79						
3	Гуляши из мяса говядины с макаронными изделиями	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17	25,71	25	2,67			
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	227	200	7,36	7,06	47,1	281,46		1,54		17,46		73,7	27,58			
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03			
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6			
Итого обед:				60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
Итого день:				950	37,81	43,39	149,27	1137,99	0,14	13,63	0,03	88,32	195,39	204,38	56,61		
				59,89	61,42	217,73	1685,48	0,34	14,54	144,37	339,11	428,56	342,4	79,49			

Неделя-1; День-4 Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
1	Каша манная молочная жидкая	262	205	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38			132,8			20,2	0,44	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,82	0,82		11,8		37,6	9,5		
	Итого завтрак:		515	21,52	25,38	88,6	666,26	0,08	9,54	0,02	383,8	431,08	273,46	48,98		
Обед																
1	Салат витаминный	2	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,88			29,57		29,1	18,08		
2	Ши из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,88			55,04		51,57	23,85		
3	Плов из отварной птицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133	31	1,3		
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	55,44	44,53	32,03		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		860	27,83	36,56	135,99	981,27	0,12	4,08	0,19	188,11	273,64	183,6	78,06		
	Итого день:			49,35	61,94	224,59	1647,53	0,2	13,62	0,21	571,91	704,72	457,06	127,04		

Неделя-1; День-5 Пятница Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Цена, руб	
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
1	Каша ячневая молочная	115	205	7,23	6,67	39,54	246,87		0,93			157,19		245,16	36,43	
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92		4	0	0	14	0	0	2,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8		0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71		0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97			198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		500	18,45	16,72	73,38	602,67		0,05	5,9	0	379,89	42,6	427,96	60,06	
Обед																
1	Салат из свежих овощей с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	94		1,65	0		140,68		131,12	21,93	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69			215,65		181,45	33,51	
3	Бытчек из говядины с картофелем пюре	п/ф	100	18,3	31,4	18,2	300,9		0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2	26,6	25,27	
4	Кофейный напиток с молоком	241	200	4,26	8,08	31,06	213,94		0,15	1,34	34,13	53,28	112	117,4	37,1	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69		0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18	
	Хлеб пшеничный		30	1,3	0,17	8,48	61,2		0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6		0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		920	36,28	50,6	122,61	1027,42		0,88	4,05	64,87	582,07	2036,8	564,23	137,21	
	Итого день:			54,73	67,32	195,99	1630,09		0,93	9,95	64,87	961,96	2079,4	992,19	197,27	

Неделя - 2; День-1(6); Понедельник Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
1	Макароня отварные с сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	207	168	20	1,1		
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75		
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40		
5	Вафля	152	24	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62		
	Итого завтрак:		504	21,93	15,43	115,61	690,12	0,18	0,92	0,14	356,69	264,6	157,58	70,07		
	Обед															
1	Салат из свежих овощей с зеленым луком	17	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,04	1,31	0,22	19,23	139,07	25,37	10,97		
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,3		136,36	41,83		
3	Котлета из говядины		100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52		
	Рис отварной	224	200	5,18	6,78	53,7	300,24		0,66		7,34		99,9	32,44		
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблоко и вишни)	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	22	16	14	1,1		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6		
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2		
	Итого обед:		950	38,12	44,17	164,02	1208,36	0,19	7,88	30,94	165,44	422,48	329,63	91,66		
	Итого день:			60,05	59,6	279,63	1898,48	0,37	8,8	31,08	522,13	687,08	487,21	161,73		

Неделя-2: День-2(7): Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Применение пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
1	Запеканка творожная		200	26,39	6,11	47	348,5	0,07	0,34	0,27	128,35	462,66	53,2	0,07				
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8				
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
	Итого завтрак:		500	33,49	6,85	109,27	629,1	0,13	0,43	0,3	149,44	555,06	84,5	3,67				
Обед																		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65	181,45	33,51					
2	Бефстроганов из отварной говядины	366	100	15,13	13,8	2,4	194	0,05	0,66	130,5	26,66	182	19,33	2,2				
3	Каша гречневая рассыпчатая	219	200	11,64	7,24	60	351,74		4,4		20	219,16	131,14					
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19		0,03		9,9		18,48					
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6				
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2				
	Итого обед:		850	37,86	24,64	160,44	1009,62	0,11	5,78	130,5	293,21	267,2	465,82	169,65				
	Итого день:			71,35	31,49	269,71	1638,72	0,24	6,21	130,8	442,65	822,26	550,32	173,32				

Неделя- 2; День-3(8); Среда Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																				
1	Каша пшеница молочная жидкая	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16		1,21			133,11				185,42	47,34			
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225,1	371,08	198,16	36,84					
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0		3,6	17,4	3,8	0,8					
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0		6,9	25,2	9,9	0,6					
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97			198,2		169,1	19,43					
	Итого завтрак:		500	25,28	19,4	83,35	605,62	0,05	9,52	0,02		566,91	413,68	566,38	105,01					
Обед																				
1	Салат из свежих помидор	22	100	1	10,2	3,5	110	0,06	16,5			13	133,8	18	0,8					
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0	0,87	198,4		47,02	97,9	46,21	19,77					
3	Рагу из курицы	407	280	22,08	23,04	25,44	396,8	0,19	16,64	36,4		40	269,9	62,4	2,88					
4	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82			124,44		109,65	26,75					
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0		7,2	34,8	7,6	1,6					
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0		13,8	50,4	19,8	1,2					
	Итого обед:		930	35,68	44,25	112,2	988,48	0,31	34,83	234,8		245,46	586,8	263,66	53					
	Итого день:			60,96	63,65	195,55	1594,1	0,36	44,35	234,82		812,37	1000,48	830,04	158,01					

Неделя- 2; День-4 (9); Четверг Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Примечание, наименование блюда	№ рецепта:	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
1	Каша «Дружба»	93	200	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	2,998	41,32	280,8	152,9	33,56	0,697						
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2						
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6						
	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5						
	Итого завтрак:		500	13,1	23,837	86,012	598,098	0,202	3,908	41,35	304,99	211,4	90,66	12,797						
Обед																				
1	Салат винегрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26		0,75		21,4		39,91	18,03						
2	Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,6		116		30,1		85,8	33,4						
3	Курлица отварная с макаронными изделиями	404	100	47,34	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	35,71	158,57	22,86	1,57						
4	Сок	227	200	7,36	7,06	47,1	281,46		1,54		17,46		73,7	27,58						
		518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14	0	0	2,8						
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6						
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2						
	Итого обед:		950	68,89	45,76	135,83	1118,78	0,14	127	0,03	139,67	243,77	249,67	86,18						
	Итого день:			81,99	69,597	221,842	1716,878	0,342	130,908	41,38	444,66	455,17	340,33	98,977						

Неделя- 2; День-5(10); Пятница Период: осенне- зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Присм пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	205	6,33	8,9	25,49	207,38										
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39						
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1					
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6					
5	Вафля	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2					
	Всего завтрак:		500	14,83	13,41	96,62	586,87	0,13	1,55	0,09	295,53	87,9					
	Обед																
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,15	7,12	3,44	83,58		18,64		35,42				16,6	0,74	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43			59,12	22,52		
3	Жаркое по домашнему	369	250	29,54	26,36	18,86	430,68	0,18	8,64	0,04	39,77	302,27		63,63	3,86		
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	55,44		44,53	32,03		
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1		5,7	1,2		
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6		13,2	0,8		
	Итого обед:		870	38,6	37,9	96,62	882,64	0,26	29,1	0,22	157,72	417,41		202,78	61,15		
	Итого день:			53,43	51,31	193,24	1469,51	0,39	30,65	0,31	453,25	505,31		525	131,53		