



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Шатровская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

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

№	Прим пищи, 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	Мг	Fe			
	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	224	200	5,18	6,78	53,7	300,24	0,04	0,66	35,5	7,34	96	99,9	32,44			
		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:		925	32,155	33,27	116,615	981,86	0,26	8,04	330,36	374,84	444,9	630,13	1982,03			

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

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
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	12,99	115,24		0,81		7,79		60,28	22,63				
3	Гуляш из мяса говядины с макаронными изделиями	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17		25,71	2,5	2,67			
		227	200	7,36	7,06	47,1	281,46		1,54		17,46			73,7	27,58			
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9		18,48		0,03			
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			
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	37,81	43,39	149,27	1137,99	0,14	13,63	0,03	88,32	195,39	204,38	56,61			

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

№	Прим пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порц или	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Обед															
1	Салат витаминный	2	100	1,14	10,14	11,54	141,94		0,88		29,57		29,1		18,08	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,4	142,94		0,88		55,04		51,57		23,85	
3	Грив 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	

Неделя- 2, День-1(б);

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		
	Обед															
1	Салат из свежих огурцов 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	Котлеты 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 (яблок и вишни)	507	200	0,5	0,2	23,1	95	0,02	4,3	0	22	16	14	1,1		
5	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)		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		

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

№	Прим 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				
	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 клюквы	502	200	0,1		23	96		1,8			10	7		2	0,1		
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:		850	36,6	24,64	154,42	989,43	0,11	7,55	130,5	293,31	274,2	449,34	169,75				

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

№	Прим. 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		
	Обед															
1	Салат винегрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26		0,75			21,4			39,91	18,03
2	Расоольник ленинградский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,6		116			30,1			85,8	33,4
3	Куррица 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

Неделя- 2; День-5(10);

Пятница

Период: осенне-зимний;

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
	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			

Среднее значение за период по меню приготавливаемых блюд за 5 дней (неделя -1)

Итого	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	193,32	195,29	667,18	5199,65
Среднее значение за период	38,7	39,1	133,4	1039,93

Среднее значение за период по меню приготавливаемых блюд за 5 дней (неделя -2)

Итого	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	217,89	196,72	663,09	5187,69
Среднее значение за период	43,6	39,4	132,6	1037,54

Среднее значение за период по меню приготавливаемых блюд за 10 дней

Итого	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	411,21	392,01	1330,27	10387,34
Среднее значение за период	41,121	39,201	133,027	1038,734