

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа

наименование образовательной организации

Утверждаю

Директор МОУ Торбеевская основная
общеобразовательная школа

_____ З.В.Кузнецова
" ____ " _____ 2023г.

Меню для учащихся МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа на 10 дней на 1 полугодие

Обед

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
40	Салат витаминный	60	1.38	3.78	3.44	59.13	-	-	-	-	-	-	-
123	Щи из свежей капусты	250	1.78	4.9	6.13	105.7	40.18	85.1	34.3	0.65	0.04	20.05	-
301	Плов из птицы	240	30.9	28.9	82.16	404	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	23	7	12	0.45	0.2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	39.17	38.64	141.02	796.93	41.08	110.1	140.3	3.75	0.14	20.05	0

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2 день													
51	Салат свекольный с растительным маслом и яблоком	60	0.86	3.65	5.0	56.2	2.2	17.7	31.13	1.52	0.02	8	-
148	Суп гороховый	250	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5.83	-
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	20.45	167	39.98	27.75	1.01	8.66	0.14	1.08	-
439	Печень по-строгановски	90	28.6	48	53.1	439	63.41	32.97	464.61	8	0.26	10.21	113.61
705	Напиток из шиповника	200	1.04	0	26.9	107.4	-	2.67	2.13	0.53	0.01	100	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	42.52	62.43	156.3	1021.53	139.38	144.7	914.71	24.05	0.75	125.12	113.61
3 день													
17	Салат "Московский"	60	0.5	2.43	2.5	35	1.18	8.9	25.3	0.34	0.02	3.25	-
181	Суп картофельный с рыбой	250	8.61	8.4	14.34	217.25	37	38.2	141.8	2.03	0.09	7.29	12.3
321	Каша гречневая	150	7.9	10.6	3.75	147	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5.47	9.2	3	177.87	15.4	14.02	46.33	1.53	0.07	3.73	-
701	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	31.0	34.2	78.2	863	54.5	115.5	451.4	9.4	0.31	15.7	12.3
4 день													
112	Огурцы в нарезке	60	0.34	3.5	0.9	36	1.35	6.5	14.31	0.24	0.15	3.32	-
109	Борщ со сметаной	250	1.45	3.93	100.75	155.3	35.5	21	42.58	3.12	0.04	8.23	-
203	Картофельное пюре	150	3.6	6.6	6.63	244.73	-	-	-	-	-	-	-
498	Голень куриная	60	7.81	11.75	1.44	163	41.49	8	65.95	0.73	0.02	0.38	56.3
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	14.8	19.69	162.57	741.13	37.75	52.5	162.89	6.46	0.29	11.55	56.3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
5 день													
112	Салат из зеленого горошка с яблоком	60	0.3	0.3	7.35	133.3	12	6.75	8.25	8.25	1.65	0.2	7.5
132	Рассольник со сметаной	250	1.25/0.26	3.22/1.5	7.66/0.36	173/16.2	0.05/0.03	0.03/0.01	7.11/0.04	8.69/8.8	0.48/0.02	-	-
511	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.4	168.4	-	-	-	-	-	-	-
451	Котлета	90	15.9	14.4	16	261	40.29	24	124.29	6.69	0.05	1.32	24.93
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	28.34	25	107.06	980	53.27	55.79	245.69	35.53	2.3	1.52	32.43
6 день													

43	Салат капустный	60	0.85	3.05	5.41	62.44	1.15	8	14.15	0.26	0.02	24.43	-
137	Суп с фрикадельками	250	2.35/5.1	2.8/2.5	16.45/0.41	100.4/61.0	-	-	-	-	-	-	-
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	20.45	167	39.98	27.75	1.01	8.66	0.14	1.08	-
143	Котлета рыбная	90	11.1	2.25	7.5	94.5	50.6	36	128	8.02	0.05	1.48	26.2
701	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	31.55	18.97	104.83	771.04	92.63	126.08	381.16	22.44	0.34	28.46	26.2

7 день													
71	Винегрет	60	0.85	6.65	5	83.25	15.2	10.1	108	0.4	0.01	25	-
136	Суп крестьянский с крупой	250	5	3	6	104	-	-	-	-	-	-	-
216	Картофель тушеный с мясом	240	2.4/3.0	7.9/8.7	18.8/23.1	160/177	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
	Итого:	800	16.36	27.31	102.19	752.35	16.1	35.1	214	3.5	0.11	25	0

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
8 день													
56	Кукуруза консервированная	60	2.2	-	11.2	26	-	-	-	-	-	-	-
139	Суп картофельный с фасолью	250	3.9	4.6	14.6	116	29.58	36	86.98	2.03	0.2	5.83	-
511	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.4	168.4	-	-	-	-	-	-	-
423	Бефстроганов из говядины	90	5.47	9.2	3	177.87	15.4	14.02	46.33	1.53	0.07	3.73	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	-	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	22.2	19.38	104.49	716.37	45.88	75.02	239.31	6.66	0.37	9.56	0
9 день													
42	Салат из моркови с яблоком	60	1.3	3.31	9.1	70	-	-	-	-	-	-	-
181	Суп картофельный с рыбой	250	8.61	8.4	14.34	217.25	37	38.2	141.8	2.03	0.09	7.29	12.3
301	Плов из птицы	240	30.9	28.9	82.16	404	-	-	-	-	-	-	-
636	Компот	200	0.16	0.16	23.88	97.6	23	7	12	0.45	0.2	15	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	45.92	41.46	154.89	919.35	37.9	63.2	247.8	3.27	0.19	7.29	12.3
10 день													
112	Огурцы в нарезке	60	0.34	3.5	0.9	36	1.35	6.5	14.31	0.24	0.15	3.32	-
148	Суп гороховый	250	1.8/1.67	4.9/0.18	14.3/11.16	88.5/32.93	29.58/3.31	36/2.61	86.98/11.98	2.03/0.21	0.2/0.02	5.83	-
224	Овощное рагу	150	2.3	5.1	10.7	97	-	-	-	-	-	-	-
451	Биточки	90	14.7	10.9	8.1	191	-	-	-	-	-	-	-
701	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	-	29.33	132	2.4	0.03	1.47	-
1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1.98/2.97	0.36/0.54	10.2/15.21	52.2/78.3	0.36/0.54	10.0/15.0	42.4/63.6	1.24/1.86	0.04/0.06	-	-
Итого:		800	29.36	28.15	99.77	731.13	35.14	99.44	351.27	7.98	0.5	11.7	0