

«Утверждаю»

Директор школы _____

Чижков В.В.

29.08.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания обучающихся с 5 по 11 класс

День 1
Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11050	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,01	2,82	9,63	181,90	0,00	0,00	11,80	0,05	0,05	0,00	0,04	0,00
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
11019	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	49,20	31,69	0,00	1,40	0,00	0,00	1,63	0,00	0,42	0,30
10952	Бутерброд с сыром	70	12,28	13,10	28,11	290,28	0,06	0,00	0,00	0,00	388,50	0,00	8,00	0,62
	Итого:	560	21,93	16,72	136,14	738,87	0,17	1,40	11,80	0,05	410,18	0,00	22,46	2,02

День 2
Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10924	Макароны отварные	150	3,89	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	0,00	16,22	0,33
11051	Соус томатный с колбасой	75	2,29	16,48	8,47	210,65	0,00	0,05	3,50	0,01	0,02	0,00	0,02	0,00
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
10962	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	0,00	44,53	1,02
11012	Вафли с жировой начинкой	38	5,13	40,26	82,23	713,15	0,07	0,00	7,89	0,00	10,52	0,00	7,89	0,78
	Итого:	503	17,47	62,94	205,76	1494,77	0,23	1,27	12,49	1,88	86,71	0,00	93,66	5,23

День 3
Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11052	Суп гороховый с мясом кур	250	4,45	3,92	9,67	170,92	0,29	0,00	7,17	0,09	0,01	0,00	0,02	0,00
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11026	Кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,80	0,00	14,00	0,13
10954	Сухари ванильные	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,40	0,72	12,21	0,00	7,35	0,61
10970	Яблоко свежее	200	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20
	Итого:	720	17,90	15,17	121,62	776,12	0,55	11,30	8,49	1,01	177,02	0,00	55,37	6,04

День 4

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10936	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	0,00	16,22	0,33
11191	Соус томатный с мясом кур	75	8,80	12,67	7,82	463,52	0,00	0,01	0,03	0,01	0,03	0,00	0,02	1,29
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11149	Чай с шиповником	200	0,09	0,03	8,73	37,47	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
10961	Печенье	30	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,40	0,72	12,21	0,00	7,35	0,61
	итого:	525	22,74	25,97	140,52	1186,37	0,21	0,04	1,35	0,92	38,93	0,00	48,59	5,33

День 5

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10338	Борщ с курицей	250	2,08	2,41	4,28	47,31	4,27	4,30	0,00	0,94	20,94	0,00	10,35	0,51
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11035	Бутерброд с колбасой	45	17,66	27,50	49,40	232,50	0,01	0,00	0,00	0,00	37,30	0,00	30,60	73,20
10982	Апельсин	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	0,00	13,30	0,42
	итого:	735	26,69	31,31	129,65	593,81	4,44	90,05	0,90	1,32	140,91	0,00	80,65	77,51

День 6

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11253	Суп вермишелевый с рыбными консервами	250	2,12	3,73	6,52	68,35	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,13	0,00
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
10952	Бутерброд с сыром	70	12,28	13,10	28,11	290,28	0,06	0,00	0,00	0,00	388,50	0,00	8,00	0,62
	итого:	560	20,07	17,95	99,03	618,63	0,18	0,04	0,90	0,10	422,61	0,00	34,53	4,00

День 7

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11145	Голубцы ленивые с фаршем	200	4,69	5,55	10,52	110,98	0,00	0,03	0,00	0,01	0,04	0,00	0,02	0,06
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11045	Кефир 3,2% жирности	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	0,00	150,00	0,00	17,50	0,13
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
11101	Мандарин	150	0,80	0,20	22,50	98,00	0,06	38,00	0,00	0,00	36,00	0,00	11,00	0,10
	итого:	630	22,32	11,65	136,62	749,73	0,32	38,91	25,90	0,01	229,04	0,00	67,52	4,49

День 8

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10929	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	0,00	2,39	79,94	0,00	23,69	1,04
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
10968	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	0,00	4,80	1,00
11149	Чай с шиповником	200	0,09	0,03	8,73	37,47	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
10942	Сушки челночек	50	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,40	0,72	12,21	0,00	7,35	0,61
	итого:	580	18,61	18,95	103,11	667,76	0,28	15,81	101,30	3,35	137,17	0,00	60,84	5,75

День 9

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10986	Рис отварной	170	4,80	7,60	51,10	298,70	0,02	0,00	0,02	0,05	0,78	0,00	12,43	0,34
11121	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	20,96	11,81	14,22	244,69	0,18	13,13	12,13	5,42	72,69	0,00	93,13	1,86
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
10989	Сок фруктовый	200	0,37	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	0,00	30,00	3,20
11012	Вафли с жировой начинкой	38	5,13	40,26	82,23	713,15	0,07	0,00	7,89	0,00	10,52	0,00	7,89	0,78
	итого:	523	36,86	60,77	219,75	1580,81	0,38	33,13	20,94	6,14	158,99	0,00	168,45	9,28

День 10

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10963	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	0,00	16,00	0,52
10936	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	0,00	16,22	0,33
11006	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	0,11	0,00	0,90	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11125	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	22,44	9,27	24,12	270,76	0,06	0,60	72,66	0,29	204,46	0,00	28,73	0,66
	итого:	670	33,32	21,57	134,81	850,06	0,21	25,06	73,58	2,89	285,23	0,00	87,35	4,89

Заведующая столовой

Полетаева О.А.