

«Согласовано»

Директор Municipalного автономного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Мочалова Ж.Б.

«13 февраля» 2023г.



«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «Лесторг»
Сурин С.М.

«13» 02 2023г.



Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся
5-11 классов Municipalного автономного образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2» р.п. Крестцы
завтрак на 2022-2023 учебный год.

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 3 (СРЕДА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
56	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02	6	6	0,12	27,6	0,24	16,8	0,76
631	Жаркое по- домашнему	200	23,64	21,09	15,09	376,93	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	205,97	48,96	3,45
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
1008	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Пряник	60	4,37	7,07	36,8	158	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	ИТОГО:	550	30,65	28,6	81,74	668,7	0,28	13,01	6,08	1,84	83,78	290,81	85,01	6,61
	ОБЕД													
90	Салат из свеклы отварной с р/м	100	1,4	6,02	8,26	115	0,01	6,65	0,00	2,7	35,46	40,63	20,7	1,31
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	7,24	16,36	115,5	0,12	2,60	0,02	0,98	12,16	26,87	7,1	0,78
619	Печень тушеная	100	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	14,49	4,9	0,77	172,69	210,01	15,66	11,33
744	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,20	4,10	34,2	274	0,21	0,00	0,00	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,55	23,03	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	ИТОГО:	900	27,19	28,95	111,87	867,45	0,56	24,14	4,92	8,3	273,81	533,91	187,56	19,37

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
747	Рис припущенный	200	5,23	7,36	56,45	299,93	0,05	0,00	10,96	0,5	5,2	64,51	21,18	0,81
717	Биточки мясные	80	10,72	9,80	13,04	167,75	0,06	1,06	41,98	1,57	18,77	120,72	14,23	1,27
1008	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Выпечка	50	4,8	2,0	32,5	171	0,04	0,00	0,01	0,5	9,0	31,0	7,00	0,7
	ИТОГО:	565	22,84	19,51	131,54	771,82	0,18	3,99	52,95	2,85	54,57	252,58	52,39	4,08
	ОБЕД													
103	Винегрет овощной	100	1,91	3,99	6,79	113,33	0,04	8,6	0,00	2,78	14,0	24,02	10,82	0,50
221	Суп картофельный с горохом	250	6,71	4,74	18,80	140,97	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	108,42	38,00	1,80
	Рагу овощное	200	15,38	19,59	18,2	308,58	0,17	10,3	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
948	Кисель плодово- ягодный	200	0,00	0,00	9,96	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Печенье	30	1,39	0,22	9,20	90,8	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	810	27,35	28,87	76,77	841,65	0,47	34,15	0,41	7,7	98,13	366,58	102,3	5,86

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
717	Котлета «Пожарская» с/с	80	10,72	9,80	13,04	167,75	0,06	1,06	41,98	1,57	18,77	120,72	14,23	1,27
753	Макаронные изделия отварные	200	6,8	9,99	28,5	256,81	0,08	0,00	0,00	2,66	15,99	45,33	10,66	1,07
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Печенье	50	2,32	0,6	15,33	151,33	0	0	0	0,6	7,6	3,24	10	0,4
	ИТОГО	560	22,4	20,72	97,89	754,06	0,18	1,46	41,98	5,1	74,46	240,69	61,79	4,27
	ОБЕД													
78	Салат из фасоли с р/м	100	8,1	17,3	18,82	230	0,28	16,72	0,0	0,0	146,4	0,0	0,0	0,28
197	Щи из свежей капусты	250	2,01	6,48	8,14	109,15	0,06	15,76	0,00	2,35	42,25	49,00	22,13	0,83
631	Жаркое по- домашнему	200	23,64	21,09	15,09	376,93	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	205,97	48,96	3,45
1008	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО	800	37,43	45,41	80,72	889,05	0,54	39,49	0,04	3,57	236,62	308,01	85,79	6,57

№ Рес.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
411	Каша пшениная молочная	200	7,8	9,46	35,8	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
1025	Кофейный напиток на молоке	200	3,79	3,40	25,47	150,8	2,42	0,60	15,00	0,00	144,48	114,84	30,00	1,75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,6	0,44
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0,00	0,00	0,07	0,14	1,3	1,9	0,00	0,03
	Фрукты	100	0,5	0,00	13,5	51,01	0,05	15,0	0,00	0,30	19,21	16,00	13,50	3,3
	ИТОГО:	550	15,18	21,43	94,53	654,81	2,7	17,06	15,13	1,04	317,59	351,74	92,1	6,72
	ОБЕД													
90	Салат из свеклы отварной с р/м	100	1,4	6,02	8,26	115	0,01	6,65	0,00	2,7	35,46	40,63	20,7	1,31
197	Щи из свежей капусты	250	2,01	6,48	8,14	109,15	0,06	15,76	0,00	2,35	42,25	49,00	22,13	0,83
642	Плов с мясом	200	18,01	10,95	36,45	298,68	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,20	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Печенье	50	2,32	0,6	15,33	151,33	0	0	0	0,6	7,6	3,24	10	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО	830	26,3	24,38	109,2	854,33	0,26	29,34	28,0	6,47	153,5	353,6	133,66	5,94

№ Рес.	Прием пищи. наименование блюд ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская цен. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
54	Рыба жареная с/с	80	12,3	6,8	4,3	120	0,09	1,62	0,02	1,0	35,0	159,0	23,0	0,6
326	Пюре картофельное	200	4,3	5,6	32,9	193	0,18	28,5	0,32	0,24	76,7	83,15	39,5	1,33
948	Кисель плодово -ягодный	200	0,00	0,00	9,96	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Пряник	60	4,37	7,07	36,8	198	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:	570	22,93	19,8	97,78	698,97	0,38	30,12	0,38	2,23	131,01	318,51	77,35	3,5
	ОБЕД													
95	Салат из моркови с р/м	100	1,5	0,2	21,7	95	0,03	3,3	1,90	1,52	49,0	54,0	17,32	1,3
176	Борщ с капустой и картофелем	250	1,86	5,92	10,83	103	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
619	Гуляш	100	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
744	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,20	4,10	34,2	274	0,21	0,00	0,00	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
1008	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,55	23,03	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	ИТОГО:	900	25,21	20,85	116,88	827,48	0,36	11,65	13,9	7,58	131,24	393,79	182,65	10,14

№ Рес.	Принем пищи, наименование блюд ДЕНЬ 8 (СРЕДА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
717	Котлета «Пожарская» с/с	80	10,72	9,80	13,04	167,75	0,06	1,06	41,98	1,57	18,77	120,72	14,23	1,27
753	Макаронные изделия отварные	200	6,8	9,99	28,5	256,81	0,08	0,00	0,00	2,66	15,99	45,33	10,66	1,06
1008	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,05	15,03	58	0,00	0,11	0,00	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Выпечка	50	4,8	2,0	32,5	198	0,04	0,00	0,01	0,5	9,0	31,0	7,00	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:	565	24,48	22,17	102,89	749,53	2,21	1,17	41,99	5,01	55,91	237,09	43,79	4,82
	ОБЕД													
81	Салат из св капусты ср/м	100	1,6	5,2	9,6	91,5	0,03	50,0	0,02	2,34	51,06	32,9	17,89	0,64
184	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,42
1087	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	8,9	10,8	45,6	337,07	0,12	0,1	0,1	0,5	106,0	68,5	16,9	0,1
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,22	4,7	16,30	2,8	0,24
	Хлеб ржаной	50	3,26	0,55	23,03	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
	ИТОГО:	810	22,62	24,04	134,16	874,12	0,37	72,85	0,15	4,49	222,23	323,69	104,16	4,55

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюд ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
	ЗАВТРАК													
668	Тефтели с луком	80	8,96	16,11	10,31	194	0,19	0,92	30	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
744	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,20	4,10	34,2	274	0,21	0,00	0,00	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
1008	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,05	15,03	58	0,00	0,11	0,00	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Вафля	50	3	8,3	30,3	113,23	0,63	0,2	0,00	4,62	50,31	58,3	9,27	1,08
	ИТОГО:	565	21,32	28,89	103,66	708,2	1,06	1,23	30	10,36	100,88	347,65	150,69	7,55
	ОБЕД													
81	Салат из св капусты ср/м	100	1,6	5,2	9,6	91,5	0,03	50,0	0,02	2,34	51,06	32,9	17,89	0,64
223	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	7,24	16,36	115,5	0,12	2,60	0,02	0,98	12,16	26,87	7,1	0,78
54	Котлета рыбная	100	15,38	8,5	5,38	161,13	0,12	2,03	0,03	1,25	43,75	198,75	28,75	0,75
326	Пюре картофельное	200	4,3	5,6	32,9	193	0,18	28,5	0,32	0,24	76,7	83,15	39,5	1,33
933	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	27,20	111,2	0,01	0,4	0,00	0,00	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,22	4,7	16,30	2,8	0,24
	Хлеб ржаной	60	3,92	0,66	27,64	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	940	29,64	27,7	129,36	862,67	0,54	83,53	0,39	5,57	227,37	461,17	173,24	6,2