

Утверждаю
 Директор школы: _____/И.Э.Комаровский

Примерное меню обедов на 10 дней для обучающихся (5-11 классы) 12-18 лет
 МБОУ Пречистенская СШ 2024-2025гг

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
14	Помидор свежий в нарезке	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	1	3	3,5	0,21
143	Суп с макаронными изделиями	250	12,25	12,63	6,25	212,78	0,24	11	29,25	0,38	1,75	84,38	33,65	0,64
73	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,26	8,56	32,69	228,2	0,08	1,1	0,168	0,48	213,56	130	25,62	0,27
33	Какао со сгущенкой	190	5,09	5,08	36,4	208,03	0,06	1,82	0,02	0,3	169,97	169,6	24,69	0,87
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
		800	31,4	30,63	135,66	951,69	0,5	21,12	29,438	2,24	387,48	398,98	90,66	5,71
<i>2-й день</i>														
12	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,4	19,48	0,8
82	Борщ со сметаной	250	6,25	5	11,75	123,75	0,06	7,45	0	3	44,14	66,29	32,75	1,2
304	Оладьи с маслом сливочным	190	15,86	24,72	48,58	490,8	0,32	0,56	35,91	0,8	297,18	250,74	35,12	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
Итого		800	29,83	31,04	133,61	921,83	0,5	21,93	35,91	4,88	380,54	362,43	90,55	6,27
<i>3-й день</i>														
26	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	4,81	18,05	85	0,04	3,9	82,5	7,15	21,08	0,78	1,9	0,9
312	Пюре картофельное	190	3,82	6,66	27,94	214,7	0,21	15,06	55,85	0,25	68,65	98,96	42,72	0,84
229	Рыба припущенная	100	16,49	12,72	5,72	169,33	0,06	1,68	15,16	0,79	67,35	129,44	36,6	0,4
379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,24	2,1	22,4	144	0,02	0,45	0,08	0,05	215	168	6	0,35

ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
	Итого	800	31,41	27,61	133,39	888,91	0,45	21,09	153,59	9,32	373,28	409,18	90,42	6,21
4-й день														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,75	0,32	9,3	33,1	0,1	13,03	0	0,1	75	41,5	21	0,8
102	Суп картофельно-гороховый	250	2,88	4,88	24,13	107,6	0,1	1,56	0	0	271,5	87,18	29,25	1,63
27	Плов из птицы	200	16,78	22,39	23	455,3	0,15	3,33	122,24	6,8	58,35	213,37	35,68	0,16
389	Сок фруктовый	190	1,61	0,19	18,18	80,14	0,02	3,17	0	0,19	13,3	16,15	3,53	0,11
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
	Итого	800	29,74	29,1	133,89	952,02	0,49	21,09	122,24	8,17	419,35	370,2	92,66	5,82
5-й день														
88	Щи из свежей капусты	250	1	2,14	11,8	181	0,02	9,5	40,5	66	70,14	1,26	0,03	0,78
309	Макаронные изделия отварные	200	9,12	10	22,91	229,18	0,11	0	0	2,59	21,28	66,47	13,31	1,33
168	Котлета домашняя	100	14,19	18,7	22,2	200,23	0,15	11,8	0	2,48	277,72	323,72	75,56	0,47
376	Чай с сахаром	190	0,19	0	14,16	57,95	0	0	0	0	0,08	0	0	0,007
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
	Итого	800	31,22	32,16	130,35	944,24	0,4	21,3	40,5	72,15	370,42	403,45	92,1	6,3
6-й день														
12	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,4	19,48	0,83
143	Суп с макаронными изделиями	250	12,1	9,13	6,25	212,78	0,15	7	29,25	0,38	209,3	84,38	33,65	0,64
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,72	19,72	44,16	308,37	0,18	2,67	0	0	50,22	15,04	28,32	0,69
379	Кофейный напиток со сгущенкой	190	2,12	2	23,78	112,86	0,03	0,41	0,076	0,05	68,57	159,6	5,7	0,3325
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
	Итого	800	31,46	32,17	133,47	913,29	0,48	24	29,326	1,51	361,31	304,42	90,35	6,2125
7-й день														
82	Борщ со сметаной	250	6,25	5	11,2	123,75	0,06	15,38	0	3	44,14	66,29	32,75	1,2
304	Рис припущенный	200	3,6	3,81	23,07	214,35	0,04	0	35,91	0,8	13,47	74,8	25,28	0,5
246	Гуляш	100	8,55	12,99	4,04	102,63	0,14	4,72	5,07	2,25	130,52	97,15	19,03	0,42
33	Какао со сгущенкой	190	5,09	5,08	36,4	208,03	0,06	1,82	0,02	0,3	172,13	169,6	24,69	0,47
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
	Итого	800	30,21	28,2	133,99	924,64	0,42	21,92	52,97	7,43	361,46	419,84	104,95	6,31

8-й день														
14	Помидор свежий в нарезке	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21
102	Суп картофельно-гороховый	250	2,88	4,88	27,61	134,75	0,1	1,56	0	0	278,5	87,18	29,25	1,63
349	Оладьи со сгущенным молоком	190	16,3	19,64	32,11	412,76	0,26	13,12	0	0	100,4	255,32	54,13	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
Итого		800	27,18	28,88	134,04	878,19	0,48	21,88	0	1,08	393	360,5	90,08	6,12
9-й день														
150	Щи из свежей капусты	250	1	2,14	11,8	181	0,02	9,5	40,5	66	70,14	1,26	0,03	0,76
203	Макаронные изделия отварные	200	9,12	10	22,91	229,18	0,11	0	0	2,59	21,28	66,47	13,31	1,33
279	Тефтели мясные	100	6,65	12,9	1,09	188,3	0,18	11,52	31,25	1,875	127,18	242,63	50,06	0,19
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	2,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
348	Компот из сухофруктов	190	1,44	0,06	33,44	60,12	0,04	1	0,114	1,596	142,3	49,97	24,12	0,3
Итого		800	24,93	27,42	128,52	934,48	0,47	22,02	71,864	73,141	362,1	372,33	90,72	6,3
10-й день														
12	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,4	19,48	0,83
26	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	4,81	18,05	85	0,04	3,9	82,5	7,15	21,08	0,78	1,9	0,9
268	Каша молочная овсяная со сливочным маслом	200	17,32	19,52	34,18	370,34	0,27	3,68	0,12	0,03	247,57	152	60,13	0,03
379	Кофейный напиток со сгущенкой	190	2,24	2,1	22,4	144	0,02	0,45	0,08	0,05	215	168	6	0,35
ПР	Хлеб ржаной	60	6,72	1,32	59,28	275,88	0,12	0	0	1,08	1,2	12	3,2	3,72
Итого		800	29,22	27,75	133,91	878,62	0,45	21,95	82,7	8,31	516,87	366,18	90,71	5,83