

Утверждаю

Директор школы: _____ /Г. В. Москаев/
« ___ » _____ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся
МБОУ «Атяшевская средняя школа» Атяшевского муниципального района РМ
(для детей 12-18 лет, осенне-зимний период)**

ПОНЕДЕЛЬНИК День первый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,09	7,29	12	1,13	36,24	141,22	47,35	1,01
307	Котлеты из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245	0,05	0,33	80	0	70	132,38	19,25	1,26
679	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0,73	17,78	244,72	163	5,47
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	4,90	59,9	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого за Обед		880	36,33	38,07	104,83	946,75	0,52	12,84	92,00	1,86	169,61	641,36	290,48	10,63

ВТОРНИК День второй														
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
43	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
679	Каша пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,9	0,2	0	25,2	0	19,96	161,32	56,81	1,85
342	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого за Обед		820	23,77	22,70	107,61	738,85	0,48	41,69	97,23	0,67	405,69	501,56	134,72	5,87

СРЕДА День третий														
№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,60	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0,01	0	24,95	63,3	26,5	1,1
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	183	0,17	21,79	25,5	0,02	44,38	103,92	33,98	1,32
486	Рыба тушеная	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого за Обед		910	29,79	27,53	110,43	824,05	0,51	43,89	26,22	112,02	202,62	585,59	191,08	8,10

ЧЕТВЕРГ День четвертый														
№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22
176	Суп молочный с крупой	250	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	452,9	0	46,93	346,49	25,97	2,83
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	224,6	0,07	0	25,2	1,11	5,83	44,6	25,34	1,33
532	Мясо отварная	100	28,46	3,83	0,56	150	0,17	6,76	26	0	6,56	116,5	15,13	1,18
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за Обед		780	49,53	27,18	158,06	1090,02	0,60	18,59	504,11	3,01	110,03	652,61	166,24	8,11

Пятница День пятый														
№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
45	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	13,25	0	0	33,55	40,17	21,35	0,88
106	Суп рыбный	250	4,10	1,83	6,74	67,28	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8
639	Рис отварной	180	8,35	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0	0,61	15,53	250,2	81	4,73
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
692	Кофейный напиток	200	1,56	1,3	22,52	107	0,01	0,24	0	0,01	55,54	47,4	8,34	0,13
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Печенье	50	5,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого за Обед	930	47,05	41,73	133,73	1056,41	3,06	0,36	18,48	88,4	203,35	699,98	185,53	10,58

ПОНЕДЕЛЬНИК День шестой														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
38	Салат из моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	6,71	37,37	27,61	15,16	0,51
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,88	7,99	12,97	101	0,1	27,38	1,1	1,35	62,12	153,2	33,02	1,39
637	Мясо отварное (птица)	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8
302	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,2	0	0	0,73	17,78	244,7	163	5,47
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	880	43,13	34,34	115,86	891,55	0,45	59,87	21,11	10,29	168,34	615,55	247,70	10,12

ВТОРНИК День седьмой														
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31
132	Рассольник	250	4,82	6,92	20,00	167	0,14	10,94	0,01	1,76	63,9	127,56	43,56	1,32
309	Макароны отварные	180	7,00	4,40	43,10	240	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
286	тефтели (мясные)	100	11,78	12,91	14,90	223	0,02	0,39	0	1,96	57,8	141,4	28,4	1,27
379	Коф.напиток с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	880	31,49	31,45	120,62	896,10	0,39	22,43	20,02	3,72	325,66	480,97	127,30	11,32

СРЕДА День восьмой														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
49	Салат витаминный	100	1,58	6,09	8,60	93,9	0,02	25	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5
82	Борщ	250	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	0	0,18	44,37	103,91	33,3	1,21
608	котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной й	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	880	23,79	25,39	106,32	755,00	0,39	56,16	23,72	114,20	205,37	389,87	134,60	7,99

ЧЕТВЕРГ День девятый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,55
389	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,1
	Фрукты	100	0,4	0,4	110,09	47								
	Итого за Обед	940	26,96	26,35	220,18	826,12	0,65	15,33	81,10	0,67	310,92	618,75	213,28	9,94

ПЯТНИЦА День десятый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
12	Овощи свежие (соленые) в нарезке	100	2,88	6,18	8,04	103,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66
88	Суп рыбный	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8
42	Сыр порционный	20	13,03	8,78	27,40	207	0,22	14,69	0,04	0,94	16,72	366,9	20,54	8,54
304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
449	Блины с джемом	60	8	18	18	188								
	Итого за Обед	940	54,23	59,48	140,22	1204,70	0,57	50,90	60,96	2,08	158,89	718,64	139,30	13,94