

Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся в период 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года
МКОУ «Паликская средняя общеобразовательная школа №1»

Понедельник

№реп.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	1,42		
268	Биточки (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	0,58		
142	Картофель с овощами тушеные в соусе	180	3,26	12,59	22,66	216,00	32,56	31,46	14	1,2	0,18	19,97	0	0		
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		29,35	31,66	122,21	966,70	139,69	129,09	348,36	12,19	0,603	27,34	28,75	2,96		

Вторник

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
84	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	1,39		
230	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	0,58		
310	Картофель отварной (запеченный)	180	3,2	5,20	22,88	151,36	18	33	1,2	21,75	0,24	19,5	0,03	0,27		
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	31,24	18,38	0	0,55	0	0,49	0	0,1		
	Хлеб ржаной	30	5,2	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	22,88	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		42,63	13,42	226,82	753,96	142,4	117,83	215,88	31,31	0,423	31,57	3,78	3,22		

Среда

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0	0		
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	21,21	22,03	0	3,06	0	0,92	0	0,23		
309	Макаронные изделия отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	17,15	0	0	5,31		
349	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		34,55	31,68	142,99	1057,71	90,04	95,38	251,1	13,31	17,353	10,66	0	6,5		

Четверг

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В ₁	С	А	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,78	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	3,02		
291	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	59,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	7,91		
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0	20,4	0,8	0,02	0	0	1,23		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		32,34	28,58	118,16	959,03	150,61	111,83	394,36	11,62	0,243	20,05	60	13,04		

Пятница

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	В ₁	С	А	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	3,20		
235	Шницель рыбный	80/100	11,55	10,92	6,83	170,98	110,54	47,28	0	2,55	0	3,18	0	0,00		
694	Картофельное пюре	150/180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,3	103,91	1021	0,16	21,2	30,6	0,27		
355	Кисель из апельсина	200	0,39	0,8	30,15	140,80	19,24	6,36	0	0,19	0,3	18,3	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		23,31	22,56	121,41	874,23	234,65	144,14	247,76	1032,11	0,653	51,26	30,6	4,35		

Понедельник

№реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	1,42
279	Тертель (мясные)	80/100	11,78	12,91	14,9	223,00	57,00	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00	4,26
302	Рис припущенный	150/180	2,4	2,88	25,02	135,70	3,54	16,97	51,94	0,74	28,55	0	0,06	1
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	40	14	0	0,8	0	4	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		25,68	23,31	119,21	871,25	174,52	124,87	357,72	12,12	28,933	11,27	51,06	7,56

Вторник

№реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,7	7,2	13,35	123,90	54	40,5	0	1,35	0,18	14,1	0,23	0,03
249	Рыба, запеченная в омлете	160	28,8	13,62	9,02	257,6	66,6	36,8	0	1,58	0,07	0,62	0	0,00
310	Картофель отварной (запеченный)	180	3,2	5,20	22,88	151,36	18	33	1,2	21,75	0,24	19,5	0,03	0,27
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0	20,4	0,8	0,02	0	0	1,23
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		39,91	28,46	110,31	935,86	186,5	140,5	98,8	32,76	0,593	34,55	0,26	2,41

Суда

Мерц	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овоши по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0	0		
268	Котлеты (мясо, птица)	80/100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	2,09		
309	Макаронные изделия отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	17,15	0	0	5,31		
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		31,35	25,88	155,73	1043,21	110,65	101,03	383,1	11,4	17,443	9,81	28,75	8,36		

Ч. тверд

Мерц	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
71	Овоши по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
84	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	1,39		
259	Жаркое по-домашнему	200/250	34,42	9,34	27,44	331,26	38,88	82,12	421,26	5,04	0,26	11,22	30,00	0,00		
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	31,24	18,38	0	0,55	0	0,49	0	0,1		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	Итого		42,13	16,55	228,2	881,36	150,4	156,95	551,69	14,06	0,393	22,33	30	2,37		

Питица

Мерц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	Е		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
						Обед										
71	Овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	0		
268	Котлета (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	0,58		
302	Каша гречневая расщипчатая	180	10,35	7,3	46,36	292,50	17,46	1,71	26,58	1,44	1,44	0,00	1,38	0,05		
349	Компот из сухих плодов (шиповник)	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08		
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52		
	итого		38,24	26,79	146,57	1056,95	138,59	104,05	403,72	12,01	1,783	13,9	35,08	1,59		