

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Митрофановская»

СОШИ с кадетскими классами»

_____ О.В..Косякова

МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов

Осеннее-зимний период. 01. 09. 2023

День \неделя № рецепт	Наименование дней недели, блюд	Ма сса пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергет ическ е ннос	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Неделя 1														
Понедельник -1														
Завтрак														
181М	Каша жидкая молочная из манной крупы	200\10	5,10	10,72	33.42	250.56	0,06	1.17	58.0	0,0	130.09	138.14	30.12	0,47
377М\ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
14М	Масло порциями	15	1.45	12.30	0,15	112.50	0,00	0.00	88.50	0,00	1.50	3,00	0.00	0,00
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10
	Пряник	50	3.84	3.06	48.75	237.9	0	0		0	4.5			0.3
	конфета	20	0.76	4.99	11.25	93.0	0.05	0		0	4.0	95.0	99.0	3.0
	Фрукты	100	0.2	0.40	9.8	44.00	0.03	10.0	0	0.2	16.0	11.0	9.0	0.02
ИТОГО			15.50	32.18	113.19	801.22	0.20	13.75	146.5	0.21	179.94	311.63	148.04	6.77
Вторник -1														
Завтрак														
73	Салат из огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.50	0.00	0.00	21.85	40.02	13.30	0.57
321	Капуста тушеная с мясом	250	42.62	15.47	10.62	359.36	0,2	5.38	7.0	5,1	92.33	59.32	52.83	1,06
350М\ссж	Кисель из концентратов	200	0,0	0,00	20.0	76	0,00	0.00		0,0	0.48	0.00	0.00	0,06
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10

	Печенье	45	3.37	4.41	43.4	187.11	0.00	0.0		0.0	11.6	36	8	0.8	
	Фрукты	100	0.1	0.20	8.1	34.0	0.04	60.0	0	0.40	34.0	23.0	13.0	0.30	
ИТОГО			50.95	26.87	85.15	749.07	0.15	74.96	7.0	5.5	176.76	213.27	91.93	6.99	
Среда-1															
Завтрак															
10M	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	100	3.98	6.0	7.05	93.60	0.15	1.2	0.22		25.45	69.95	22.80	11.28	
302M\ссж	Рис отварной	200	11.64	19.48	100.0	596.94	0.78	-	0.18	2.0	82.16	522.78	153.62	4.78	
232	Рыба запеченная с соусом	100 \30	19.27	3.3	5.07	127.93	0,15	0.61	19.5	0.93	57.07	289.24	66.76	1.14	
382M\ссж	Какао с молоком	200	1.40	2,00	22.40	116.00	0,02	0.00	-	0,08	34.00	45.0	7.0	0.00	
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10	
	Фрукты	100	0.2	0.40	9.8	44.00	0.03	10.0	0	0.2	16.0	11.0	9.0	0.02	
Итого			40.59	31.88	144.97	1003.77	1.19	11.89	19.9	3.21	231.18	992.9	263.98	19.32	
Четверг -1															
Завтрак															
45 M	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	0,03	32.45	0.00	-	37.37	27.61	15.16	0,51	
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10	
171M\ссж	Каша гречневая рассыпчатая	200	0.76	29.22	21.24	162.76	0,0	-	1.54	3.42	182.22	29.54	1.9	1.6	
290	Птица тушеная с соусом	100 \40	22.40	18.23	37.03	281.25	0.08	0.68	53.75	-	70.13	172.75	29.88	2.21	
289	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.0	-	14.0	14.0	8.0	2,80	
Итого			29.67	53.23	87.96	641.51	0.19	37.21	55.29	3.42	320.22	298.83	59.74	9.22	
пятница -1															
Завтрак															
98M	Суп крестьянский на курином бульоне	250	3.09	5.84	9.14	104.75	0,11	18.25	0.00	-	25.60	56.65	25.00	1.09	
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10	
15M	Сыр сливочный	20 15	4,63,07	5,99,45	0,60,37	72,85,00	0,010,01	10,140,12	52,034,50	-	0,08176,050	0000,06,07,0	6,75	0,20	0,15
349M\ссж	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24.76	94.20	0,01	1.08	0.00	-	6.40	3.6	0.00	0,18	
	конфета	20	0.76	4.99	11.25	93.0	0.05	0		0	4.0	95.0	99.0	3.0	
	Кондитерское изделие	50	3.84	3.06	48.75	237.9	0	0		0	4.5			0.3	
	Фрукты	100	0.1	0.20	8.1	34.0	0.04	60.0	0	0.40	34.0	23.0	13.0	0.30	

Итого			16.57	20.69	102.65	661.95	0.28	79.55	52.0	0.40	267.0	333.18	148.8	7.17
Понедельник -2														
Завтрак														
167	Каша рисовая молочная	210	4.09	4.07	36.98	197.0	0.03	0.00	20.00	-	5.90	67.0	21.80	0,47
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10
423M\ссж	Кондитерское изделие	50	4.05	5.14	26.04	157.73	0.23	0.03	16.75	1.27	20.72	51.53	8.77	0.71
б\н\ссж	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17.2	72.8	0,00	50,00	40,85	0,19	13.2	2.67	2.13	0,53
	конфета	20	0.76	4.99	11.25	93.0	0.05	0		0	4.0	95.0	99.0	3.0
	Фрукты	100	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00		0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
Итого			15.2	15.57	108.32	631.83	0.45	181.0	77.6	1.86	128.32	317.13	162.5	7.41
Вторник -2														
Завтрак														
60	Салат: из моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	-	24.28	44.00	30.75	1.08
2	Ежики или котлеты мясные	120	18.66	13.86	18.84	274.50	0,05	2,20		1,64	52.5	199.66	38.56	1,8
309	Макаронные изделия отварные	200	17.54	18.7	115.86	198,97	0,32	-	-	10.62	11,89	47,24	8,55	0,86
377M	Соус красный	30	0.77	2.24	6.09	47.34	0.02	1.60	0.01		7.05	5.34	13.15	0.21
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10
350M\ссж	Кисель из концентратов	200	0,0	0,00	20.0	76	0,00	0.00		0,0	0.48	0.00	0.00	0,06
	конфета	20	0.76	4.99	11.25	93.0	0.05	0		0	4.0	95.0	99.0	3.0
	Фрукты	100	0.1	0.20	8.1	34.0	0.04	60.0	0	0.40	34.0	23.0	13.0	0.30
			43.01	40.87	189.41	789.51	0.59	70.13	0.01	12.66	150.7	469.17	207.81	9.41
Среда-2														
Завтрак														
10M	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	100	3.98	6.0	7.05	93.60	0.15	1.2	0.22		25.45	69.95	22.80	11.28
291M\ссж	Плов из птицы	160 \10 0	25.38	21.25	44.61	471.25	0,06	1.26	0	-	56.38	249.13	59.38	2,74
382M\ссж	Какао с молоком	200	1.40	2,00	22.40	116.00	0,02	0.00	-	0,08	34.00	45.0	7.0	0.00
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10
	булочка	50	1.27	1.6	37.10	168.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00		0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
Итого			37.93	31.95	128.01	960.15	0.37	122.54	0.22	0.48	200.33	465.01	119.98	16.72

Четверг -2																								
Завтрак																								
71М	Салат из св.помидоров с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0.00	-	17.58	32.88	17.79	0.84										
259м	Жаркое по –домашнему	200	13.13	20.99	27.15	339.33	0.2	27.1		2.8	28.5	247.4	51.3	3.7										
	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.02	4.0	0.0	-	14.0	14.0	8.0	2,80										
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10										
	Печенье	45	3.37	4.41	33.4	187.11	0.00	0.0		0.0	11.6	36	8	0.8										
	Конфета	20	0.76	4.99	11.25	93.0	0.05	0		0	4.0	95.0	99.0	3.0										
Итого			23.49	37.28	97.37	808.64	0.39	51.6	0.00	2.8	92.18	480.21	188.89	13.24										
пятница -2																								
Завтрак																								
	Суп рыбный из консервов	250	8.61	8.40	14.34	167.25	0,10	9.11	15.0	-	45.30	176.53	47.35	1.26										
349М\ссж	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24.76	94.20	0,01	1.08	0.00	-	6.40	3.6	0.00	0,18										
	Пряник	50	3.84	3.06	48.75	237.9	0	0		0	4.5			0.3										
	хлеб	50	4.10	0.70	0.65	25.3	0,06	0.08		0	16.50	54.93	4.80	2.10										
15М	Сыр сливочный	20	154.64	3,07	5.90	3,45	0,00	0,37	72.80	45,00	0,01	0,01	14	0,120	34,50	0,086	0	150	100	0,096	0,00	6,70	20	0,15
	Фрукты	100	0.1	0.20	8.1	34.0	0.04	60.0	0	0.40	34.0	23.0	13.0	0.30										
ИТОГО			21.33	18.26	96.6	631.45	0.22	70.41	15.0	0.4	282.7	358.06	72.15	4.34										
Всего за 10 дней			294.24	308.78	1153.63	7679.1	4.03	713.04	373.52	30.94	2029.33	4239.39	1463.82	100.59										

Использованы материалы: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный П.М и В.А.Тутельяна. 2015 г.в.