

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева

Ю.И. Чернолуцкий



«31» августа 2023 г.  
**Меню 10-ти дневное для детей 12-18 лет**  
**МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева на 2023-2024 учебный год**

наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	Энерг енн	Витамины					Минеральные вещества					№ ТК сборника
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта		
<b>день №1</b>																
Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,09	4,07	32,98	197	0,0	0,7	33,8	0,3	159,3	198,5	45,4	0,7	174		
Сыр порция	40	4,64	6,9	0	72,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	15		
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5			
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830			14,2	4,4	2,4	0,36	377		
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42											
Итого	632	17,64	16,71	77,69	574,35	0,0	3,63	59,8	1,1	204,9	290,5	56,5	1,66			
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта		
<b>день №2</b>																
Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	21	0,01	3,33			17,73	20,32	10,35	0,66	71		
Курица тушеная с овощами	100	14,06	16,23	25,88	276,25	0	8,4	-	140	1,05	0,105	0,112	5,67			
Каша рассыпчатая гречневая	200	5,75	4,06	25,76	98	0,20	0	0	0	14,82	203,925	135,82	4,56	302		
Какао с молоком	200	3,52	3,72	23,49	145,2	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	382		
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5			
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1			
Итого	760	32,63	29,91	109,13	741,45	0,25	12,83	12,93	140,7	299,4	458,95	194,482	12,49			
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	Энерг. ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта		
<b>день №3</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	4,89	25,49	84,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23	88		
Кисель витаминизированный	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9	359		
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5			

Сыр порция	40	4,64	6,9	0	72,8	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	15
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	0	0	0	0	0	0	0	0	
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1	
итого	760	20,89	24,19	76,59	522,55	36,77	11,28	1,77	0,83	218,08	222,28	55,02	3,28	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №4</b>														
Икра из свежкы	100	1,43	6,09	15,36	93,9	0,02	6,95	12,0	0,18	32,99	38,07	13,49	0,68	52
Картофельное пюре	180/5	3,67	5,76	24,53	164,7	0,15	21	0	0	14,64	79,73	29,33	1,66	312
Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	10,87	7,85	25,53	150	0,04	0,33	24,7	0	37,14	94,23	20,75	0,74	229
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
итого	734	25,48	25,14	100,63	671,15	0,21	31,11	24,7	0,88	108,37	250,03	71,17	3,94	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №5</b>														
Макaronные изделия отварные	220/10	6,62	5,42	32,73	202,14	0,1	0,0	18,0	1,1	28,8	65,0	12,1	1,1	309
Гуляш с соусом	100/50	10,23	15,12	33,7	256	5,3	9,6	0	6	3,3	8,1	0	22,2	
Компот витаминизированный	200	0,04	0	14,76	94,2	0,016	0,726	0	0	32,48	23,44	17,46	0,698	349
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0	0	0	0	0	0	0	0	
итого	740	23,39	24,64	129,69	793,34	5,416	10,32	18	7,8	73,98	130,14	34,76	24,498	
<b>день №6</b>														
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	8,35	8,113	31,445	224,06	0,1	1,3	55,8	1,0	183,3	208,7	57,5	1,5	173
Сыр порциями	40	5,64	5,9	0	72,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	15
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,71	116,5	0,02	0,65	10,0		60,45	45,0	7,0	0,10	379
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44									
итого	620	20,79	20,413	91,455	607,36	0,12	2,05	91,8	1,8	275,15	341,3	73,2	2,2	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №7</b>														
Суп картофельный с вермишелью	250	2,28	3,33	15,25	75	0,227	5,825			42,67	88,1	35,57	2,05	102
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830			14,2	4,4	2,4	0,36	377

Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Сыр порцирами	40	5,64	5,9	0	72,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	15
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	672	17,83	15,07	60,26	454,35	0,227	8,755	26	0,8	88,27	180,1	46,67	3,01	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №8</b>														
Картофельное пюре	180/5	3,67	7,76	26,53	164,7	0,15	21			14,64	79,73	29,33	1,66	694
Бефстроганов из говядины	100	17,23	17,12	35,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1	0	22,2	
Овощи натуральные свежие (помидоры/огурцы)	100	1	0,4	23	21	0,01	3,33			17,73	20,32	10,35	0,66	71
Кисель витаминизированный	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9	359
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Итого	645	32,7	35,88	122,63	713,7	42,12	33,93	1,74	0,71	53,12	151,53	50,12	25,92	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №9</b>														
Овощи натуральные свежие (помидоры/огурцы)	100	1	0,4	20	21	0,01	3,33			17,73	20,32	10,35	0,66	71
Плов из птицы	250	20,09	21,56	45,31	589,26	0,48	1,56	122,2	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21	291
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	23,49	145,2	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	382
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1	
Итого	710	32,91	31,18	120,5	956,46	0,53	5,99	135,1	7,5	298,68	467,94	106,91	4,47	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углевод ы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №10</b>														
Макаронные изделия отварные	200/10	6,62	5,42	31,73	202,14	0,1	0,0	18,0	1,1	28,8	65,0	12,1	1,1	309
Тушиш с соусом	180	10,23	15,12	33,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1	0	22,2	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44									
Итого	740	26,76	26,38	110,44	764,69	5,4	9,6	18,0	7,8	41,9	106,7	17,3	23,84	

Меню составлено по Сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.  
В.Т.Лапшин. Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 раздел 6 с учетом финансовой возможности приготовления горячего питания