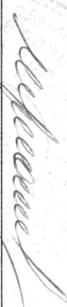


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева



Ю.И. Черногуцкий

«30» августа 2024 г.

Меню 10-ти дневное для детей 12-18 лет

МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева на 2024-2025 учебный год

Наименование блюда	масса	Питательные вещества				Витамины							Минеральные вещества					№ ТК сборника
		белки	жиры	углевод	Эн. ц	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	№ рецепта				
<b>день №1</b>																		
Каша рассыпчатая гречневая	200	5,75	4,06	25,76	98	0,2	0	0	0	14,57	209,4	139,65	5	302				
Котлеты мясные из говядины	100	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,3	0	1,98	44,4	347,6	69,32	5,44	268				
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				
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1					
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1					
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377				
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20					
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1					
<b>итого</b>	882	44,24	37,22	140,33	1036,9	1,25	47,7	0,03	2,3	328,87	968,9	345,82	17,85					
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>				
<b>день №4</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 тушёная 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	203,9	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					
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1					
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1					

<b>Итого</b>	820	41,43	33,31	156,93	989,45	0,65	12,8	12,93	140,	373,4	643,9	275,482	15,59	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мг, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>день №2</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем	260	1,75	4,89	25,49	84,75	0,05	10,6			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	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
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 в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
Творожок 2% жирности	100	10,45	2,27	4,76	81	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого</b>	820	36,84	28,46	125,05	805,55	37,16	20,6	1,74	1,03	161,08	321,7	131,02	8,48	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мг, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>день №3</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	185	3,67	5,76	24,53	164,7	0,15	21		0	14,64	79,73	29,33	1,66	312
Рыба тушеная в томате с овощами	170	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	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
<b>Итого</b>	797	34,28	28,54	148,43	919,15	0,61	31,1	24,7	0,88	182,37	435,0	152,17	7,04	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мг, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>день №5</b>														
Макаронные изделия отварные	230	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	150	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	0,72	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	

Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>31,09</b>	<b>28,34</b>	<b>166,09</b>	<b>997,34</b>	<b>5,846</b>	<b>20,3</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>163,98</b>	<b>326,1</b>	<b>124,76</b>	<b>29,798</b>	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<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	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>29,59</b>	<b>23,813</b>	<b>139,055</b>	<b>858,36</b>	<b>0,55</b>	<b>12,0</b>	<b>91,8</b>	<b>0,9</b>	<b>365,15</b>	<b>537,3</b>	<b>163,2</b>	<b>7,5</b>	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>День №7</b>														
Суп картофельный с вермишелью	250	2,28	3,33	15,25	75	0,227	5,82	5		42,67	88,1	35,57	2,05	102
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,83	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	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
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
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
<b>Итого</b>	<b>732</b>	<b>26,63</b>	<b>18,47</b>	<b>107,86</b>	<b>705,35</b>	<b>0,657</b>	<b>18,7</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>178,27</b>	<b>376,1</b>	<b>136,67</b>	<b>8,31</b>	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>День №8</b>														
Картофельное пюре	185	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	200	5,8	6,6	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	359
Витаминизированный	200	5,8	6,6	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Хлеб пшеничный	60	5	4	170,43	961,7	42,52	33,9	1,74	0,71	127,12	336,5	131,12	29,02	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4											
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>41,5</b>	<b>39,28</b>	<b>158,04</b>	<b>1015,69</b>	<b>5,83</b>	<b>22,43</b>	<b>0,0</b>	<b>0,20</b>	<b>145,7</b>	<b>307,1</b>	<b>109,7</b>	<b>29,46</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.п</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>день №9</b>				20	21	0,01	3,33			17,73	20,32	10,35	0,66	71
Овощи натуральные свежие (помидоры/огурцы)	100	1	0,4	45,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,0	48,36	2,21	291
Плов из птицы	250	20,09	21,56	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Хлеб пшеничный	60	5	4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	23,49	145,2	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	382
Какао с молоком	200	3,52	3,72	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1	
Йогурт	100	3,3	1,5	168,3	6	0,93	5,99	135,17	7,5	372,68	652,9	187,91	7,57	
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>41,71</b>	<b>34,58</b>	<b>158,04</b>	<b>9</b>	<b>5,83</b>	<b>22,43</b>	<b>0,0</b>	<b>0,20</b>	<b>145,7</b>	<b>307,1</b>	<b>109,7</b>	<b>29,46</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.п</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>день №10</b>				31,73	202,14	0,1	0,0	18,0	1,1	28,8	65,0	12,1	1,1	309
Макаронные изделия отварные	210	6,62	5,42	33,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1	0	22,2	
Гуляш с соусом	180	10,23	15,12	7,71	112,55	0,0	0	0,0	0,7	14,2	4,4	2,4	0,36	377
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	127,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Хлеб пшеничный	60	5	4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Хлеб отрубной	60	8,8	3,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	158,04	9	5,83	22,4	0,0	8	145,7	307,1	109,7	29,46	
<b>Итого</b>	<b>832</b>	<b>35,56</b>	<b>29,78</b>	<b>158,04</b>	<b>9</b>	<b>5,83</b>	<b>22,43</b>	<b>0,0</b>	<b>0,20</b>	<b>145,7</b>	<b>307,1</b>	<b>109,7</b>	<b>29,46</b>	

Информация для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 раздел 6 с учетом финансовой

Меню составлено по Сборнику рецептурных блюд и кушаний для общеобразовательных школ  
 В.Т.Лапшин. Питание организовано с учетом времени и возможности приготовления горячего питания

9 9 122 0 36 66 0 1 74 0 0 1 8 05 9 78 5 24 0 9