

Десятидневное меню обедов

Для обучающихся 1 – 11 классов на 2024 – 2025 учебный год

МБОУ Б-Вишенская СОШ



Утверждает
Директор школы
Давнова В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели глос, 2019г.

Осень – зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ОБЕД, день 1																
88	Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/2 0/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65			
226	Кура отварная	100	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46			
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18			
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62			
	Итого:	835(935)	24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89			

ОБЕД, день 2													
№ рец.													
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
96	Рассольник ленинградский	250(25/10)	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
284	Жаркое по-домашнему с тушенкой	220	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
ПТ	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	805(865)	25,04	29,97	96,40	755,75	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43

ОБЕД, день 3													
№ рец.													
70	Огурец свежий порционно	60	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
115	Суп рисовый с курой	250	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
268	Котлета мясная	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	835(895)	24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	1057,8	129,28	623,22	130,25	14,97

ОБЕД, день 4													
№ рец.													
67	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
139	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	261,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68

ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Итого:	835 (895)	24,05	35,86	101,0	830,08	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41

№ Рец.	ОБЕД, день 5																		
40	Салат картофельный с морковью	60	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9						
120	Суп вермишелевый с рыбными консервами	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	22,83	69,89	29,09	1,13						
259	Жаркое по-домашнему с тушенкой	250	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86						
388	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53						
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62						
	Итого:	800(860)	28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33						

№ рец.	ОБЕД, день 6																		
95	Рассольник домашний с тушенкой	250	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92						
227	Рыба припущенная с соусом	100	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50						
304	Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18						
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6						
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62						
	Итого:	830(930)	20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03						

ОБЕД, день 7													
№ рец.													
45	<i>Салат из свежей капусты с растительным маслом</i>	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из курьи отварной	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Напиток фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	800(860)	32,04	33,57	80,49	881,86	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

ОБЕД, день 8													
№ рец.													
42	<i>Салат картофельный с огурцом и горошком</i>	60	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп крестьянский с крупой	250	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлета, рубленая из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
321	Капуста тушеная	180	2,77	4,84	10,78	97,80	0,12	0,03	15,39	73,05	54,00	27,75	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	830(890)	22,80	27,70	100,11	772,18	0,39	15,19	31,40	159,19	354,74	149,63	6,36

ОБЕД, день 9													
№ рец.													
59	<i>Салат из моркови с яблоками</i>	60	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картофелем, курой и сметаной	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18

229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
348	Чай с лимоном	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:	830(890)	21,22	21,35	135,99	840,35	0,26	24,98	32,82	149,62	396,10	171,21	8,07

№ рец.	ОБЕД, день 10																		
119	Суп гороховый с курой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25						
268	Котлеты мясная	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45						
309	Макароньы отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00						
350	Кисель плодovый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68						
338	<i>Фрукт яблоко свежее</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20						
ПТ	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПТ	Хлеб ржаной	50	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62						
ПТ	Итого:	830(930)	25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01						

БЛЮДЫ ОТМЕЧЕННЫЕ КУРСИВОМ ВЫДАЮТСЯ ПРИ НАЛИЧИИ СРЕДСТВ