

Утверждаю

Директор МОУ « СОШ п. Возрождение»
 _____ Пузырникова С.А.

Меню десятидневное на 2021-2022 учебный год для возрастной категории 11-18 лет МОУ СОШ « СОШ п. Возрождение»

день 1-й														
горячий завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/100	Огурец свежий	0,48	0,06	1,98	8,4	18,5	17	34	0,75	0	0,04	0	17
35	1/250/25/10	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
227	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80	Курица в соусе с томатом	23	27,7	3,62	356,19	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
282	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0	14,99	60,64	14	4	4	1	0	0,02	0,1	38
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		33,05	32,75	159,84	747,73	143,48	105,05	420	4,67	43	0,22	1,8	65,32

день 2-й														
горячий завтрак														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
35	1/100	Салат из белокачанной капусты	0,96	6,06	4,44	76,2	27	12,6	22,2	0,66	0,18	0,01	0	16,8
45	1/250	Суп из овощей с фасолью (на кур буль)	2,34	3,89	13,61	98,79	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
241	1/150	Картофельное пюре	3,19	4,25	23,29	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
161	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	130,9	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	16,5	113,79	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		20,35	23,0	82,84	636,04	128,4	109,05	15,5	3,75	0,05	0,20	0,51	54,1

**день 3-й
горячий завтрак**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/100	Огурец свежий	0,48	0,06	1,98	8,4	18,4	17	34	0,75	0	0,04	0	17
48	1/250/25	Суп картофельный с мясными (говяж) фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
227	1/150	Макаронные изделия отварные	5,52	5,26	35,32	210,82	5,7	21	153	0	0,04	0,03	1,6	3,2
192	1/80	Гуляш из отварной говядины	16,96	21,05	3,4	269,2	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		22,45	32,27	89,69	819,92	77,4	110,71	368,66	7,86	5	0,284	5,32	203,14

**день 4-й
горячий завтрак**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/100	Помидор свежий	0,66	0,12	2,7	11,5	18,5	17	34	0,75	0,03	0,04	0,14	17,5
42	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	5,03	11,3	32,38	149,6	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
211	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	747,09	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		23,09	31,72	107,58	1101,19	93,7	71,8	176,1	3,45	0,03	0,25	2,2	41,7

**день 5-й
горячий завтрак**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/100	Огурец свежий	0,48	0,06	1,98	8,4	185	17	34	0,75	0,03	0,04	0,03	17,5
62	1/250/10	Щи из свежей капусты на мясн бульоне(говяж) со сметаной	3,23	9,78	8,49	141,94	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
219	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
172	1/70/30	Рыба тушеная с овощами	13,87	8,03	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
282	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		26,98	25,07	89,2	699,64	293,59	121,81	479,06	8,35	0,04	0,28	0,53	104,82

**день 6-й
горячий завтрак**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
229	1/100	Горошек зеленый консервированный отварной	1,87	1,97	4,19	46,72	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4
45	1/250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	8,92	4,65	23,1	169,75	42,5	42,5	116,25	2,75	43,75	0,07	1,15	3,75
181	1/230/80	Жаркое по домашнему скурицей	25,3	19,6	25,6	380,9	11,0	12,0	3,37	4,6	31,25	0,25	4,6	7,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		39,16	29,2	82,39	790,37	133,93	79,06	183,15	8,21	75,07	0,41	6,225	21,45

**день 7-й
горячий завтрак**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/250/25	Суп картофельный с макаронными изд. на курином бульоне	6,22	8,21	18,39	170,98	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
180	1/80	Гуляш из отварной говядины	14,45	16,13	4,3	221,1	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
224	1/150	Рис отварной	3,88	5,08	20,27	225,72	2,21	6,74	26,47	0,35	0	0,02	0	0,13
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		27,35	29,47	73,61	817,1	84,02	80,03	99,97	3,8	0,07	0,09	0,46	16,43
	Итого		29,35	32,47	78,61	845,1	84,02	80,03	99,97	3,8	0,07	0,09	0,46	16,43

**день 8-й
горячий завтрак**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/100	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,7	11,5	18,5	17	34	0,75	0,03	0,04	0,04	17,5
46	1/250/50/25	Суп картофельный с клецками на кур бульоне	5,49	5,28	16,33	234,78	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
178	1/200/50	Ленивые голубцы	13,12	13,38	9,86	212,42	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
289	1/200	Напиток из шиповника	0,68	0	40,4	121,87	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		21,75	18,78	82,29	645,57	126,76	131,78	385,91	6,42	60,26	0,09	0,44	183,31

**день 9-й
горячий завтрак**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
248	1/100	Свекла отварная	0,56	1,87	3,11	33,21	18,5	17	39	0,75	0,03	0,04	0	17,5
71	1/250	Щи рыбные(консерва)	9,92	4,87	17,95	155,2	99,75	49,75	153,2	1,42	66,5	0,1	1,72	4,5
227	1/150	Макаронные изделия отварные	5,52	5,29	35,32	210,82	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
189	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	12,2	13,39	6,56	202	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			30,6	25,42	92,44	794,23	151,65	68,29	425,8	3,72	66,61	0,29	5,08	32,015

**день 10-й
горячий завтрак**

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
246	1/100	Огурец свежий	0,48	0,06	1,68	8,4	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
56	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
129	1/150	Рагу овощное с курицей	17,25	6,2	28,1	232,2	269	871,4	30	2,79	0,06	2,97	1,6	0
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный и ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			22,34	11,32	71,2	321,29	322,1	910,2	136,0	4,62	0,12	3,11	2,105	17,3