

МОУ-СОШ №1 «Образовательный центр г. Красный Кут Саратовской области»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ-СОШ №1

«Образовательный центр
г. Красный Кут Саратовской
области»

 Петрова К.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся
5-9 классов (12 лет и старше)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. ред В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.- М.: ТД ДеЛи, 2022.- 245с.

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней

День 1 Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1,74	6,18	9,25	99	15,91	18,71	47,32	0,74	0	0,08	0,8	13,04
66	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем	1,78	4,95	7,9	87,5	49,25	22,13	49	0,83	0	0,05	0,8	15,78
305	1/100	Котлета рубленая из курицы с маслом	18,7	3,9	15,55	346	14,9	0	17,82	0,1	0,04	1,67	2,67	3,33
137	1/180	Макаронные изделия отварные с маслом	6,768	6,66	43,2	259,2	14,47	9,9	55	1	42,5	0,09	0,72	0
261	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,2	10,01	40	10,95	1,4	2,8	0,23	0	0	0,02	0,03
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			34,208	22,53	122,31	1006,1	105,48	91,14	171,94	2,9	42,54	1,89	5,01	32,18

День 2 Вторник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	1/100	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0,12	5,1	11,16	90	33,48	16	29,34	0,98	0	0,05	16,87	16,87
78	1/250	Суп картофельный с горохом	12,18	10,11	16,86	219,18	49,36	35,58	126,3	2,38	0	0,29	1,15	12,51
293	1/100	Птица запеченная	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,1	2,03	53,75	0,06	0	0,03
210	1/180	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,57	163,8	44,37	33,3	103,91	1,2	0	0,16	1,62	21,79
262	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			43,31	39,86	110,07	985,63	209,54	112,66	430,05	6,95	53,75	0,56	19,67	54,03

День 3 Среда

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/150	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	3	13,5	21,3	217,8	87,6	22,5	0	1,05	0	0	0	31,2
79	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	9,38	7,68	17,78	189,18	35,88	27,28	105,78	1,46	0	0,19	1,18	14,93
158	1/150	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	15,42	5,4	5,8	133,5	55,2	67,53	250,7	1,22	9,15	0,12	1,58	6,65
216	1/180	Капуста тушеная	3,73	5,83	16,97	135	99,81	37,17	72,25	1,46	0	0,05	1,22	12,89
241	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,1	32	132	32,48	17,46	23,44	0,68	0	0,02	0,26	0,72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 1000			37,34	33,15	130,25	981,88	310,97	171,94	452,17	5,87	9,15	0,38	4,24	66,39

День 4 Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1,74	6,18	9,25	99	15,91	18,71	47,32	0,74	0	0,08	0,8	13,04
62	1/250	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,93	10,93	102,5	49,73	26,13	54,6	1,23	0	0,05	0,6	10,68
286	1/100	Тефтели мясные	13,25	14,52	16,76	250,87	65,02	31,95	159,07	1,43	57,37	0,08	1,8	1,27
198	1/180	Пюре гороховое	5,04	5,77	41,76	253,18	49,14	29,5	72,07	1,17	0,01	0,23	0,72	0
262	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			27,11	32,06	130,3	941,95	194	108,69	337,46	4,93	57,38	0,44	3,95	27,82

День 5 Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/100	Винегрет овощной	1,4	10,04	7,29	125	31,23	19,52	43,27	0,82	0	0,04	0,47	9,63
72	1/250	Рассольник ленинградский	2,03	5,1	12	105	29,15	24,18	56,73	0,93	0	0,1	1	8,38
305	1/100	Котлета рубленая из курицы с маслом	18,7	3,9	15,55	346	14,9	0	17,82	0,1	0,04	1,67	2,67	3,33
216	1/180	Капуста тушеная	3,73	5,83	16,97	135	99,81	37,17	72,25	1,46	0	0,05	1,22	12,89
241	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,1	32	132	32,48	17,46	23,44	0,68	0	0,02	0,26	0,72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			31,67	25,61	120,21	1017,4	207,57	98,33	213,51	3,99	0,04	1,88	5,62	34,95

День 6 Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/150	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	3	13,5	21,3	217,8	87,6	22,5	0	1,05	0	0	0	31,2
78	1/250	Суп картофельный с горохом	12,18	10,11	16,86	219,18	49,36	35,58	126,3	2,38	0	0,29	1,15	12,51
199	1/200	Плов из птицы или кролика (курицы)	16,95	10,47	35,73	305,3	46,35	54,04	175,3	1,97	19,47	0,11	5,21	6,03
262	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 870			37,41	34,74	125,49	978,68	197,51	114,52	306	5,76	19,47	0,4	6,39	52,57

День 7 Вторник

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
30	1/100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1,74	6,18	9,25	99	15,91	18,71	47,32	0,74	0	0,08	0,8	13,04
62	1/250	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,93	10,93	102,5	49,73	26,13	54,6	1,23	0	0,05	0,6	10,68
286	1/100	Тефтели мясные	13,25	14,52	16,76	250,87	65,02	31,95	159,07	1,43	57,37	0,08	1,8	1,27
137	1/180	Макаронные изделия отварные с маслом	6,768	6,66	43,2	259,2	14,47	9,9	55	1	42,5	0,09	0,72	0
241	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,1	32	132	32,48	17,46	23,44	0,68	0	0,02	0,26	0,72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			29,368	33,03	148,54	1017,97	177,61	104,15	339,43	5,08	99,87	0,32	4,18	25,71

День 8 Среда

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/100	Винегрет овощной	1,4	10,04	7,29	125	31,23	19,52	43,27	0,82	0	0,04	0,47	9,63
79	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,85	17,45	117,5	29,2	27,28	67,58	1,13	0	0,13	1,18	8,25
293	1/100	Птица запеченная	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,1	2,03	53,75	0,06	0	0,03
114	1/180	Каша рассыпчатая гречневая	10,04	7,18	47,52	295,2	24,05	167,53	249,17	5,58	31,86	0,34	3,49	0
262	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			41,48	38,96	129,74	1050,35	166,81	242,11	530,52	9,92	85,61	0,57	5,17	20,74

День 9 Четверг

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
32	1/100	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0,12	5,1	11,16	90	33,48	16	29,34	0,98	0	0,03	0,55	16,87
72	1/250	Рассольник ленинградский	2,03	5,1	12	105	29,15	24,18	56,73	0,93	0	0,1	1	8,38
305	1/100	Котлета рубленая из курицы с маслом	18,7	3,9	15,55	346	14,9	0	17,82	0,1	0,04	1,67	2,67	3,33
198	1/180	Пюре гороховое	5,04	5,77	41,76	253,18	49,14	29,5	72,07	1,17	0,01	0,23	0,72	0
261	1/200	Чай с сахаром	0,07	0,2	10,01	40	10,95	1,4	2,8	0,23	0	0	0,02	0,03
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 900			31,11	20,71	126,88	1008,58	137,62	71,08	178,76	3,41	0,05	2,03	4,96	28,61

День 10 Пятница

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/150	Консервы овощные закусочные (порциями) т/о . Икра кабачковая	3	13,5	21,3	217,8	87,6	22,5	0	1,05	0	0	0	31,2
66	1/250	Щи из свежей капусты с картофелем	8,44	9,78	8,23	159,18	55,93	22,13	87,2	1,16	0	0,11	0,8	22,46
158	1/150	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	15,42	5,4	5,8	133,5	55,2	67,53	250,7	1,22	9,15	0,12	1,58	6,65
210	1/180	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,57	163,8	44,37	33,3	103,91	1,2	0	0,16	1,62	21,79
241	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,1	32	132	32,48	17,46	23,44	0,68	0	0,02	0,26	0,72
пром	1/40	Хлеб пшеничный в/сорт	3,2	0,34	23,2	110,8	0	0	0	0	0	0	0	0
пром	1/30	Хлеб Украинский новый	1,95	0,3	13,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 1000			36,34	35,18	128,3	980,68	275,58	162,92	465,25	5,31	9,15	0,41	4,26	82,82