

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Июльская средняя общеобразовательная школа



Утверждено

директор МБОУ Июльская СОШ

Июльская СОШ Сентябрькова О.В

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

(10 дневное)

сезон: Весна

Категория: Дети 12-18 лет

2025г

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
29	Огурец свежий	100	0,30	0,00	1,90	7	0,00	0,02			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250	4,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	100	9,10	13,90	9,0	258	0,07	0,	0,		18,00	151,0	28	1,60
075/4	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,66	41,10	215	0,06			1,	84,60	192,60	75,60	5,94
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,80	2,70
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			23,45	24,67	102,02	861	0,38	36,89	0,04		144,37	537,16	146,48	10,54

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
035/3	Суп гороховый	250,0	6,84	4,10	20,59	147		3,62			44,83		41,76	2,24
093/2	Гуляш	100	12,09	11,84	6,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
92	Пюре картофельное	180	3,12	6,75	21,90	161	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
002/1	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	3,	5,0	55	0,	2,			18,		11,	1,
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	105	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,1	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			26,73	26,57	101,67	761	1,05	40,15	0,53		93,87	452,2	99,46	8,09

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
28	Томат свежий	100	0,3	0,00	1,90	7	0,01	1,0			10,00	10,00	13,44	0,80
60	Рассольник ленинградский	260	4,04	8,53	18,04	179	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
154/а	Котлета Детская	100	12,24	11,97	8,96	202	0,05	0,8	0,02		9,03	123,77	18,22	2,0
87	Рагу из овощей	180	3,42	5,10	28,1	164	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	9,10	58	0,10				16,5	97,0	28,5	2,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,45	8,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2
Всего в Обед			23,72	26,45	101,2	777	0,42	40,3	0,06		195,55	482,45	162,07	9,9

Меню на 1 неделю четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
009/2	Салат из квашеной капусты	100	0,94	1,00	6,60	49		12,50			20,8		7,10	0,29
65	Суп картофельный с клецками	250	2,10	3,35	18,12	87	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	17,84	20,01	38,11	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			24,32	25,24	100,8	837	0,37	31,47	0,06		128,31	506,51	128,28	9,72

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
29	Огурец свежий	100	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
028/а	Борщ с капустой и карт.со сметаной	263	1,98	5,35	14,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,76	0,04		36,12	147,89	32,61	0,85
120	Пюре из бобовых с маслом	180	10,90	7,65	36,72	291	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	49		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
фрукт	Яблоки свежие	100	0,40	0,30	9,50	82		25,0			24,7		0,32	1,80
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			27,80	22,91	100,15	842	0,41	18,96	0,08		156,62	498,59	136,16	8,03

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
28	Томат свежий	100	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	5,60	3,02	15,7	112	0,10	6,62	0,02		25,30	123,84	31,88	1,09
175/2	Котлета "Здоровье"	100	10,7	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
075/4	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,66	41,10	215	0,06			1,	84,60	192,60	75,60	5,94
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед			26,9	25,06	101,00	740	0,32	10,32	0,04		135,61	475,23	136,43	9,93

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
003/а	Зеленый горошек отварной	100	1,86	0,00	3,90	28	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	263	1,98	7,35	17,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92
094/2	Жаркое по-домашнему	280	15,62	15,77	36,35	350	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89
122/в	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			23,18	24,30	112,15	799	0,52	33,41	0,04		208,77	529,7	174,16	10,39

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растител.маслом	100	0,99	4,25	7,10	62	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
41	Щи из свежей капусты с картофелем	260	7,00	4,30	15,00	87	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
81	Фрикадельки "Петушок"	100	8,87	9,39	9,55	223	0,06	0,22	0,02		29,67	122,27	16,89	0,96
106	Каша пшенная вязкая	180	5,13	5,83	32,3	191	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,80				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			23,43	24,65	100,92	763	1,18	39,03	0,05		242,87	499,23	179,7	8,62

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
31	Салат "Ромашка"	100	1,02	5,81	7,29	86	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
166	Суп "Пуштые шyd"	250,0	3,35	3,67	16	107	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
64	Печень по-строгоновски	100	12,40	5,78	3,55	122		4,96			28,12		23,84	2,23
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,85	5,10	47,4	240	0,14	0	0,00		21,60	129,60	88,20	2,88
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			26,83	23,80	112,30	887	0,47	39,09	0,04		165,40	502,50	140,51	9,22

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
009/2	Салат из квашеной капусты	100	0,94	1,00	4,60	49		12,50			20,80		7,10	0,3
039/2	Суп овощной с курицей	262,0	5,69	6,51	11,00	138	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,76	0,04		36,12	147,89	32,61	0,85
92	Пюре картофельное	180	3,12	6,03	15,02	161	0,11	9,	0,		51,54	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	49		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			23,97	26,40	107,05	730	12,96	18,40	0,07		160,69	485,50	141,72	8,0