

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Июльская средняя общеобразовательная школа



СВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Июльская СОШ

Светлякова О.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

(10 дневное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: дети 11-18 лет

2024 год

Меню на 1 неделю понедельник

№ 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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
033/в	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,41	9,63	28,46	230	0,08	0,97	0,04		202,69	166,7	26,27	0,47
132/1	Чай сладкий	200	0,20	0,05	11,84	49					4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак			12,59	12,92	62,00	415	0,19	1,49	0,1		321,54	324	61,55	2,07
143	Обед Салат "Солнечный зайчик"	100	1,70	5,14	10,24	94	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
60	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	100	17,50	24,90	9,0	331	0,07	0,	0,		18,00	151,0	28	1,60
060/б	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,8	5,56	37,11	232	0,04	0,88	0,02		19,63	81,27	30,47	0,64
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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			35,93	39,71	111,37	994	0,38	36,89	0,04		144,37	537,16	146,48	10,54
Всего в 1 неделю понедельник			48,34	55,5	171,58	1380	0,57	38,38	0,14		465,91	861,16	208,03	14,33

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в Завтрак			11,75	10,45	62,77	392	0,17	1,07	0,03		238,57	281,65	58,05	2,8
	Обед													
037/г	Суп крестьянский со сметаной	262,5	5,88	6,51	12,85	134	0,06	8,01	0,02		34,98	97,14	21,72	1,13
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
075/4	Вермишель отварная	180	6,34	7,66	41,10	259	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
Огуре	Огурец свежий	20	0,4	0,	2,2	12	0,	1,			1,	10,		0,
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	105	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			32,78	27,16	122,53	845	1,05	40,15	0,53		93,87	452,2	99,46	8,09
Всего в 1 неделю вторник			43,14	37,44	164,50	1170	1,22	41,22	0,56		332,44	733,84	157,51	10,89

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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
068/а	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,57
118/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
Всего в Завтрак			8,70	8,74	54,71	334	0,78	30,78	0,53		185,95	238,12	57,83	2,1
28	Обед Томат свежий	20	0,3	0,00	1,90	7	0,01	1,0			10,00	10,00	13,44	0,80
166	Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	169	0,05	0,8	0,02		9,03	123,77	18,22	2,0
048/2	Капуста тушеная	180	4,13	7,70	13,9	141	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
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	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,50	11,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2
Всего в Обед			26,32	21,18	88,0	649	0,42	40,3	0,06		195,55	482,45	162,07	9,9
Всего в 1 неделю среда			37,08	41,10	145,16	1097	1,20	71,08	0,59		381,50	720,57	219,90	12,0

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием 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
	Завтрак													
077/3	Омлет натуральный	80	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
132/1	Чай сладкий	200	0,2	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
140/2														
Всего в Завтрак			11,56	13,27	16,22	231	0,06	0,5	0,1		136,42	204,19	22,77	2,45
	Обед													
011/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,24	4,07	7,54	72	0,03	36,05			43,1	29,99	16,44	0,56
159/1	Суп-лапша на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	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	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			34,69	37,43	99,9	875	0,38	38,71	0,06		138,34	525,17	133,82	9,95
Всего в 1 неделю четверг			46,7	48,41	120,59	1106	0,4	39,21	0,16		274,76	729,4	156,59	12,4

Меню на 1 неделю пятница

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
079/г	Запеканка творожная	80	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254,00	28,3	0,65
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
Всего в Завтрак			20,14	14,15	95,28	325	0,05	0,04	0,07		203,75	261,4	32,3	1,42
	Обед													
29	Огурец свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
028/3	Борщ с капустой и карт.со сметаной и мясом	263	1,98	5,35	12,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/4	Суфле "рыбка золотая"	100	11,35	8,73	8,55	158	0,07	0,9	0,05		41,6	171,48	37,01	0,82
056/6	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	0,01	10,80	0,02		104,43	32,16	1,06	0,68
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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	14,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			20,74	19,55	81,41	649	0,28	20,95	0,09		218,91	484,91	119,77	7,48
Всего в 1 неделю пятница			54,2	58,05	225,82	1290	0,33	20,99	0,2		422,66	746,31	152,07	8,90

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
079/г	Запеканка творожная	80	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,4	0,07		199,38	254,00	28,26	0,65
132/1	Чай сладкий	200	0,2	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
Всего в Завтрак			20,15	14,2	29,10	325	0,05	0,50	0,07		203,75	261,42	32,22	1,42
Обед														
28	Томат свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	13,50	3,50	12,5	136	0,06	12,11	0,02		41,21	78,21	22,32	1,13
175/1	Котлета "Здоровье"	100	13,4	19,28	5,42	249	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,9	325	0,14	0	0,00		21,60	129,60	88,20	2,88
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	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
	Яблоки свежие	100	0,4	0,	10,3	47					30			
Всего в Обед			43,4	29,80	119,47	919	0,28	15,81	0,040		175,21	375,38	117,70	8,19
Всего в 2 неделю понедельник			54,3	58	159,64	1290	0,33	16,31	0,12		326,73	636,80	149,92	9,61

Меню на 2 неделю вторник

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
066/6	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	35,81	0,51
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
Всего в Завтрак			11,39	11,05	61,25	386	0,22	2,47	0,05		303,23	335,88	71,09	2,11
	Обед													
003/а	Зеленый горошек отварной	20	3,10	0,20	6,50	40	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,98	5,35	12,24	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	0,23	19,36	0,02		41,94	236,46	66,99	3,53
122\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			24,70	22,05	114,75	766	0,54	36,86	0,05		185,87	572,0	186,12	10,78
Всего в 2 неделю вторник			35,6	33,10	165,07	1195	0,76	39,33	0,10		489,1	907,88	316,34	14,36

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
070/2	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	6,69	29,13	196	0,04	0,55	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в Завтрак			10,78	10,45	63,71	392	0,2	1,07	0,03		332,30	298,92	66,6	2,84
28	Обед Томат свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
034/а	Суп картофельный с макар.изд.на кур.бульоне	250	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
200/1	Колбаска "Витаминка"	80	13,94	17,02	2,94	221	0,06	0,22	0,02		29,67	122,27	16,89	0,96
048/1	Капуста тушеная	180	4,13	7,70	13,9	141	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0,8	0,00	20,6	85	0,80				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			26,61	27,71	80,37	675	1,18	39,03	0,05		242,87	499,23	179,7	8,62
Всего в 2 неделю среда			41,93	49,51	159,07	1243	1,38	40,10	0,08		575,17	798,15	246,3	11,46

Меню на 2 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
067/a	Завтрак Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,05	9,43	21,08	193	0,11	0,78	0,04		168,61	175,88	40,73	0,73
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в Завтрак			8,79	10,26	44,02	301	0,19	0,82	0,04		185,88	262,50	67,79	4,26
002/a	Обед Кукуруза сахарная консер.	20	0,88	0,16	4,48	23	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
039/2	Суп овощной с курицей	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
154	Котлета Детская	100	14,98	14,69	9,56	230	0,06	0,32	0,02		18,86	141,01	19,65	2,12
075/4	Вермишель отварная	180	6,34	7,66	41,10	259	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			33,56	29,90	115,50	861	0,43	22,17	0,04		165,40	502,50	140,51	9,22
Всего в 2 неделю четверг			42,9	44,48	164,71	1224	0,62	22,99	0,1		351,3	765,00	208,30	13,48

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
Завтрак														
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
126/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,4	126	0,03	0,5	0,		106,0	78,3	12,2	0,
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в Завтрак			8,46	9,99	61,69	381	0,17	0,60	0,12		237,17	264,6	53,08	2,45
Обед														
011/1	Салат из капусты и моркови с раст.маслом	100	1,55	5,08	9,42	90	0,02	28,84			34,50	23,99	13,15	0,5
166	Суп "Пуштые шyd"	250,0	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
087/4	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,72	8,55	158	0,07	0,88	0,05		36,12	147,89	32,61	0,85
92	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			22,75	22,52	90,26	685	0,48	47,20	0,06		177,21	519,92	153,72	8,4
Всего в 2 неделю пятница			30,97	33,89	144,34	1015	0,65	47,80	0,2		414,38	784,52	206,80	10,86