

Утверждаю:
Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

Бельских Л.В.

«11» сентября 2022 г



Примерное 10-дневное меню в школьной столовой

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мирненская средняя общеобразовательная школа»

5-11 классы

2022-2023 учебный год

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
291	Макаронны отварные	200	7,26	8,8	52,69	309,2	14,8	11,5	0,82	168	0,08	1,06	-	-
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
93	Бутерброд с маслом	40	2,2	16,7	12,8	211	20	8	0,4	25	0,12	0,6	7,5	0,013

Итого: 727,8

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
88	Перловая каша отварная	200	10,4	15,6	31,6	219	62,7	51,5	2,2	13,6 9	0,39	0,04	65	0,01
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	20,7	2,9	184	0,09	0,5	1,9	0,04
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказенном.	80	6,08	0,72	39,4	180,8	16,0	10,0	0,88	-	0,08	0,88	-	-
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Огурцы (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 814,3

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
255	Каша рисовая молочная	250	6,925	11	40,5	286,75	179,25	39,5	0,55	150,8	0,07	0,95	1,925	0,08
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Пряник	50	2,8	2,5	2,95	181	-	-	-	-	-	-	-	-

Итого: 614,95

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда ,прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
369	Жаркое по- домашнему	250	26	23,2	16,6	379	35	56	3,4	7,6	0,07	2,3	7,6	0,4
497	Какао с молоком	200	3,2	3,3	25	144	124	27	0,8	110	0,02	-	1,3	0,04
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Овощи (нарезка)	100	0,8	0	0,8	122	13	12	0,36	0,54	-	0,42	6	0,018

Итого: 735,4

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
237	Каша гречневая	200	11,4	10,26	49,4	337	19	184	6,0	270	0,4	0,82	-	0,28
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110	39	28	0,2	0,04	0,05	-	1,2	0,06
11	Рыба тушеная	200	19,4	10,4	5,8	194	63	49	1,0	289	0,03	3,2	5,3	0,13
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 805,8

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	305,2	207	20	1,1	168	0,07	0,82	0,1	0,08
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	60	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
95	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	0,7	17	0,03	0,3	0,2	0,02

Итого: 631,6

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак					.								
27	Плов с мясом	250	20,5	20	56,49	476,6	34,9	37,9	3,83	0,4	0,25	3,13	7	0,91
	Кисель	200	0,44	-	39,23	119,74	0,2	-	0,03	-	-	-	-	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 700,74

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак					.								
255	Каша ячневая молочная	250	9,26	12,9	50,6	344,9	123,3	14,3	1,11	150,8	0,15	0,2	1	0,01
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Бутерброд с сыром и маслом	60	5,06	7	14,62	265,8	0,03	0,19	0,01	2,7	219,5	217	42,91	1,74

Итого: 758

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	C	E	B1
	завтрак													
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	10,9	184	52	38	1,4	114	0,06	0,2	6,8	0,18
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	20,7	2,9	184	0,09	0,5	1,9	0,04
497	Кофейный напиток	200	3,8	3,52	23,4	122,8	120,4	14	0,16	90	0,02	1	-	0,04
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Помидоры нарезка	60	0,66	0,11	2,28	14,4	13	12	0,36	0,54	-	0,42	6	0,018
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01

Итого: 820,5

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	C	E	B1
	завтрак													
418	Пюре из гороха с маслом	200	7,26	8,8	52,69	309,2	14,8	11,5	0,82	141	0,4	-	-	0,02
345	Котлета рыбная	100	35,4	39	-	292	204	1,8	-	289	0,07	0,4	1,0	0,02
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110	39	28	0,2	0,04	0,05	-	1,2	0,06
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 815,6

При приготовлении блюд используется соль йодированная.