

МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

И.В.Андреева



Примерное 10-ти дневное меню 2023- 2024 год

Исполнитель: Т.Н.Тюленева

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
132	от	Рассольник со сметаной	200/10	6,812	6,82	12,2	146,5	0,0868	0,111	6,2564		23,765			1,861
147	7	Рыба припущенная	90	17,37	1,062	0,243	79,497	0,045	0,072	1,26		17,55			0,468
511	лет	Рис с маслом с соусом	150/30	3,902	6,085	38,908	225,722	0,028	0,014	0,434		0,795			0,497
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		36,664	18,517	120,821	805,519	0,3258	0,287	62,9504		55,11			3,176
132	От	Рассольник со сметаной	250/10	8,44	8,03	15,175	177,875	0,1083	0,139	7,8207		29,707			2,326
147	12	Рыба припущенная	100	19,3	1,18	0,27	88,330	0,05	0,08	1,40		19,5			0,52
511	Лет	Рис с маслом с соусом	200/30	5,209	8,100	51,871	300,963	0,04	0,02	0,579		1,82			0,7
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		41,529	21,86	136,786	920,968	0,3643	0,329	64,7997		64,027			3,896
132	От	Рассольник со сметаной	250/10	8,44	8,03	15,175	177,875	0,1083	0,139	7,8207		29,707			2,326
147	12	Рыба припущенная	100	19,3	1,18	0,27	88,330	0,05	0,08	1,40		19,5			0,52
511	Лет	Рис с маслом с соусом	200/30	5,209	8,100	51,871	300,963	0,04	0,02	0,579		1,82			0,7
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		41,529	21,86	136,786	920,968	0,3643	0,329	64,7997		64,027			3,896

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
139		Суп картоф. с бобовыми	200	4,10	4,28	12,900	106,60	0,12	0,06	4,66		40,22			1,44
487	от	Птица отварная	90	15,36	3,84	0,960	96,3636	0,090	0,1536	0,748		39,6			1,638
224	7	Рагу из овощей	150	3,86	8,94	6,87	145,07	0,101	0,0762	7,0241		45,5124			1,5711
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	до	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766	11	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
	лет	Огурец свежий	50	0,35	0,04	0,755	4,6								
		Итого		31,65	21,36	91,235	702,6336	0,381	0,3298	12,4321		136,3324			5,3391
139	От	Суп картоф. с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
487	12	Птица отварная	100	17,067	4,267	1,067	107,07	0,10	0,170	0,830		44			1,820
224	Лет	Рагу из овощей	200	5,14	11,92	9,16	193,42	0,1358	0,1016	9,3654		60,6832			2,0948
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766	лет	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
		Огурец свежий	50	0,35	0,04	0,755	4,6								
		Итого		35,662	25,837	96,857	788,34	0,4558	0,3866	16,0204		165,9582			6,4048
139	От	Суп картоф.с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
487	12	Птица отварная	100	17,067	4,267	1,067	107,07	0,10	0,170	0,830		44			1,820
224	Лет	Рагу из овощей	200	5,14	11,92	9,16	193,42	0,1358	0,1016	9,3654		60,6832			2,0948
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
766	лет	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0		11			0,69
		Огурец свежий	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		35,662	25,837	96,857	788,34	0,4558	0,3866	16,0204		165,9582			6,4048

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: первая

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
140	от	Суп картоф. с макар..изд.со см	200/10	2,7	5,86	14,26	121,60	0,10	0,060	6,60		19,68			0,86
498	7	Котлета из птицы	90	16,688	12,96	16,436	243,956	0,09	0,154	0,7476		39,6			1,638
214	лет	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141	0,045	0,06	16,95		88,95			1,26
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		31,718	30,27	116,216	860,356	0,401	0,364	79,2976		161,23			4,108
140	От	Суп картоф. с макар..изд.со смет.	250/10	3,0	4,825	17,45	125,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
498	12	Котлета из птицы	100	18,667	14,4	18,267	271,07	0,10	0,170	1,23		44			1,82
214	Лет	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6		118,6			1,68
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		35,247	32,975	126,587	938,62	0,451	0,415	87,08		200,2			4,925
140	От	Суп картоф. с макар..изд.со смет.	250/10	3,0	4,825	17,45	125,75	0,125	0,075	8,25		24,6			1,075
498	12	Котлета из птицы	100	18,667	14,4	18,267	271,07	0,10	0,170	1,23		44			1,82
214	Лет	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6		118,6			1,68
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Зеленый горошек	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Печенье	30	1,98	2,55	21,72	117,3								
		Итого		35,247	32,975	126,587	938,62	0,451	0,415	87,08		200,2			4,925

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
138	от	Суп крестьян с крупой с/см	200/10	8,3	7,98	6,620	151,4	0,075	0,109	7,738		29,664			1,900
462	7	Тефтели с рисом	90	3,855	3,546	1,8	53,487	0,009		0,513		2,574	37,05	5,139	0,513
520	лет	Пюре картофельное с/с	150/30	2,837	6,075	20,436	147,872	0,133	0,104	18,599		36,355			0,977
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
738	11	Пирожок печеный с капуст	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	0	0	0		0,1209			0,0033
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		23,2895	27,018	102,636	772,214	0,2695	0,288	40,3325		103,8814	37,05	5,139	4,0308
138	От	Суп крестьян. с крупой с/см	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
462	12	Тефтели с рисом	100	4,283	3,94	2,0	59,43	0,010		0,570		2,86	41,16	5,71	0,570
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,429	7,34	30,201	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								2,4902
738	17	Пирожок печеный с капустой	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		27,3095	30,172	124,731	907,748	0,3455	0,355	49,2085		127,05	41,16	5,71	7,5269
138	От	Суп крестьянск с крупой с/см	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
462	12	Тефтели с рисом	100	4,283	3,94	2,0	59,43	0,010		0,570		2,86	41,16	5,71	0,570
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,429	7,34	30,201	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								2,4902
738	17	Пирожок печеный с капуст	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
		Огурец консервирован	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		27,3095	30,172	124,731	907,748	0,3455	0,355	49,2085		127,05	41,16	5,71	7,5269

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
139	от	Суп картофельный с боб	200	4,10	4,28	12,900	106,60	0,12	0,06	4,66		40,22			1,44
451	7	Биточки из говядины	90	38,98	26,513	8,7	226,8	0,1116	0,090	0,144		28,008			1,146
332	лет	Макаронные изд. отв. с/с	150/30	5,05	5,8	34,63	213,9	0,095	0,032	0,932		8,726			1,271
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	11	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,0164	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	150/11,25	0,3	0,075	11,295	45,495	0,0012	0,015	0,15		7,65			1,2333
		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		53,8775	40,0755	115,875	925,595	0,362	0,2634	5,886		108,8325	16	7	6,9279
139	от	Суп картофельный с боб	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
451	12	Биточки из говядины	100	43,31	29,458	9,666	252	0,124	0,348	1,348		31,12			3,32
332	Лет	Макаронные изд.отв.с/с	200/30	7,0	8,2	47,0	294,0	0,120	0,040	0,60		9,980			1,62
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	17	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,0164	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2		10,2			1,6444
		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого		61,2825	58,0955	136,201	1072,71	0,4296	0,5494	7,973		125,8035	16	7	10,222
139	от	Суп картофельный с боб	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825		50,275			1,8
451	12	Биточки из говядины	100	43,31	29,458	9,666	252	0,124	0,348	1,348		31,12			3,32
332	Лет	Макаронные изд. отв.с/с	200	7,0	8,2	47,0	294,0	0,120	0,040	0,60		9,980			1,62
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
741	17	Ватрушка с повидлом	75	0,8475	1,5075	22,65	112,8	0,0142	0,0164	0		4,2285			1,1376
685	лет	Чай с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,02	0,2		10,2			1,6444
		Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05			20	16	7	0,7
		Итого:		61,2825	58,0955	136,201	1072,71	0,4296	0,5494	7,973		125,8035	16	7	10,222

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
124	от	Щи из свежей капуста со см.	200/10	1,9	5,44	8,3	91,40	0,04	0,04	14,784		34,664			0,64
492	7	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	11	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
		Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		32,38	28,28	115,66	848,9	0,516	0,18	70,304		153,3129			5,6083
124	От	Щи из свежей капуста со см	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,05	18,48		43,33			0,8
492	12	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		32,78	29,14	117,66	866,5	0,526	0,28	74,00		161,9789			5,7683
124	От	Щи из свежей капуста со см	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,05	18,48		43,33			0,8
492	12	Плов из птицы	75/125	20	18,48	33,46	380	0,24	0,10	0,52		37,76			1,82
	лет	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
766	до	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04			67,8889			2,7983
707	17	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108								
	лет	Кукуруза консервирован	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,166	0,09	55		13			0,35
		Итого		32,78	29,14	117,66	866,5	0,526	0,28	74,00		161,9789			5,7683

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

