

Утверждаю:
 Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»
 Т.В. Ордина



Примерное меню на 10 дней
 по МАОУ «Первомайская средняя школа» на 2023/2024 учебный год
 АВД д. Курилово, улица Школьная, д.2

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День I													
	обед													
133	Борщ с капустой и карт.со сметаной.	250/5	4.0	4.6	14.7	117	0.06	23.3	0.01		20.25	48.81	12.9	1.02
324	Котлета куриная с рисом	100/50	16,9	21,3	29,7	372	0,22	30,09	0	3,88	20,8	60,1	55,6	36,84
519	Макаронные изделия отварные	180	5,5	0,6	34,1	178	0.17	0	0.001	0.004	10	58.7	8,4	0,83
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1	22	0,08	0.
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с маслом	30/15/	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Итого		35,840	35,2	90,88	790,8	2,47	58,99	0,37	5,28	208,72	194,5 1	145,3	42,76

162	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18,43	59.12	0.2	0.002
442	Котлета по - домашнему	100/50	9.1	9.9	11.6	170	0	0	0	0	0	0	0	0
519	Макаронные изделия отварные	180	5,5	0,6	34,1	178	0.17	0	0.001	0.004	10	58.7	8,4	0,83
651	Кисель фруктовый	200	0,2	0	24,3	150	0	0	0	0	4,2	18.48	2,4	0,18
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	11.8	41	0	10	0	0	16	40	9.0	22
	Итого		26,54	26,3	81,08	799.5	0,50	17,1	0,16	4.4	171	461,08	140,5	10.21
	День 9													
	Обед													
162	Суп вермишелевый	250	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18,43	59.12	0.2	0.002
525	Макароны отварные	150	4.0	6,5	23,3	262	0	40,0	0	0	45.56	103,59	46,0	1,81
324	Котлета куринная с рисом	100/50	16,9	21,3	29,7	372	0,22	30,09	0	3,88	20,8	60,1	55,6	36,84
719	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60	14	7	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с сыром	30/15/	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Итого		21,56	2176	153.8	890.3	1,11	60.7	0,015	0	151.87	509.11	25.009	4,82
	День 10													
	Обед													
160	Суп гороховый	250	7,0	6,8	36,6	174	0,0002	0	0,01	0	35,0	59.2	40,8	0,60
444\558	Шницель натуральный	100/50	19,6	11,2	6,8	203	0,3	0	8,2	0	19.98	60.51	18,0	6,9
513	Греча отварная	180	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
	Компот из свежих яблок	200	0.5	0	34	125	0	3.00	0	0	0.4	34	3.0	0.73
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с маслом	30/15/	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0	0.3	0.21	0	74	0
	Итого		39,54	31,4	138,78	826.5	1,44	2,9	9,31	6.58	135.4	198.1	144,08	19.37

Примечание:

*-“Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания”. Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

**-“Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник ” составители Скурихин И. М., Тутельян В. А., “ДеЛи”, 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.