



Утверждаю  
 Директор MAOU «Первомайская средняя школа»  
 Т.В.Ордина  
 09.09.2024 г.

**Примерное меню на 10 дней**  
 по MAOU «Первомайская средняя школа» на 2023/2024 учебный год  
 с. Шонга улица Сосновая, д. 8

возрастная категория: от 12-18 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
<b>День 1</b>														
<b>Обед</b>														
133	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85
490	котлета мясная	100/50	26,2	34,6	1,2	424	0,075	0	0,07	0	16,0		20,0	1,60
	Макароны отварные	200/5	0,2	0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0
644	Чай	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
<b>Ито</b>	<b>го:</b>		<b>33,6</b>	<b>40,2</b>	<b>91,7</b>	<b>853</b>	<b>0,3</b>	<b>31,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>66,5</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>4,0</b>
<b>День 2</b>														
<b>Обед</b>														
	Щи из свежей капусты	250/10	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,5
398	шницель "венский"	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0	0	0		22,0	3,0
513	Греча отварная	200/5	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97
639	компот из сухофруктов	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
<b>Ито</b>			<b>16,1</b>	<b>20,7</b>	<b>118,1</b>	<b>710</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,4</b>	<b>59,6</b>	<b>1,4</b>	<b>286,2</b>	<b>15,2</b>

<b>Итого:</b>			<b>16,1</b>	<b>20,7</b>	<b>118,1</b>	<b>710</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,4</b>	<b>59,6</b>	<b>1,4</b>	<b>286,2</b>	<b>15,2</b>
<b>День 3</b>														
<b>обед</b>														
182	суп овсяный	250	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,50
464	Шарики куриные	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3
515	Рис отварной	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53
644	кисель	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
<b>Итого:</b>			<b>26,9</b>	<b>25,8</b>	<b>159,6</b>	<b>916</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>344,4</b>	<b>1,4</b>	<b>128,5</b>	<b>6,8</b>
<b>№</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергет.</b>	<b>Витамины** (мг)</b>				<b>Минеральные вещества** (мг)</b>			
<b>рец.*</b>		<b>порции</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ценность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>День 4</b>														
<b>Обед</b>														
Суп вермишелевый		<b>250/10</b>												
154	Картофель запечённый	200/5	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29
364	котлета куриная с соусом	100/50	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0
639	какао	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	7,6		3,0	0,73
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
<b>Итого:</b>		<b>50</b>	<b>16,2</b>	<b>15,9</b>	<b>104,3</b>	<b>600</b>	<b>0,72</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71,2</b>	<b>1,4</b>	<b>140,2</b>	<b>2,52</b>
<b>День 5</b>														
<b>Обед</b>														
Батон с сыром		<b>30/20</b>												
206	Суп гороховый	250/10	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002
472	котлета чесночная	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42
299	макароны отварные	200/5	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58
725	Компот из чернослива	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
<b>Итого:</b>			<b>22,8</b>	<b>25,6</b>	<b>116,0</b>	<b>741</b>	<b>18,9</b>	<b>5,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>176,8</b>	<b>1,4</b>	<b>76,1</b>	<b>5,8</b>
<b>День 6</b>														
<b>Обед</b>														

Борщ из свежей капусты		<b>250/10</b>													
133	щицель"венский"	100/50	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	
513	Греча отварная	230/5	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97	
644	кисель	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
<b>Ито го:</b>	Пряник молочный	50 гр	<b>12,4</b>	<b>10,5</b>	<b>128</b>	<b>631</b>	<b>0,89</b>	<b>23,3</b>	<b>7,01</b>	<b>0,4</b>	<b>75,85</b>	<b>1,4</b>	<b>274,1</b>	<b>12,32</b>	
<b>День 7</b>															
<b>Обед</b>															
Яблоко		1шт													
145	Щи из свежей капусты	250	3,8	4,1	10,6	93	0	17,0	0	0	19,0		5,3	0,30	
398	Котлета домашняя	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,0	
515	Картофель запечённый	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
<b>Ито го:</b>			<b>18,4</b>	<b>23,7</b>	<b>126</b>	<b>780</b>	<b>0,32</b>	<b>17</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>1,4</b>	<b>98,5</b>	<b>6,33</b>	
<b>День 8</b>															
<b>Обед</b>															
Суп овсяный		250													
464	котлета куриная в соусе	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	
	Рис отварной	200/5	0,2	0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	
639	какао	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
<b>Ито го:</b>			<b>17,7</b>	<b>16,3</b>	<b>93,7</b>	<b>591</b>	<b>0,7</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>1,68</b>	<b>41</b>	<b>1,4</b>	<b>44,1</b>	<b>5,53</b>	
<b>9 день</b>															
<b>Обед</b>															
206	Суп вермишелевый	250/10	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	
364	Рыба запечённая	100/50	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	
299	Макароны отварные	200/5	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	
725	Чай	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
<b>Ито го:</b>			<b>24,7</b>	<b>21</b>	<b>121,8</b>	<b>754</b>	<b>18,87</b>	<b>5</b>	<b>0,361</b>	<b>0,014</b>	<b>168,28</b>	<b>1,4</b>	<b>56,1</b>	<b>3,382</b>	
		<b>порции</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ценность</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>День10</b>															

		<b>Обед</b>													
154	Суп гороховый	250	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	
472	Котлета чесночная	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	
515	греча отварная	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	Компот из чернослива	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
<b>Итого:</b>			<b>17,9</b>	<b>24,3</b>	<b>135,3</b>	<b>775</b>	<b>0,91</b>	<b>46</b>	<b>0,06</b>	<b>1,7</b>	<b>84,1</b>	<b>1,4</b>	<b>217,2</b>	<b>5,74</b>	

**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.