

Согласовано  
 Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»  
 Т.В.Ордина  
 09.10.2024 г.



Утверждаю  
 Директор ООО «Радуга»  
 Н.В.Квашнина  
 09.10.2024 г.



**Примерное меню на 10 дней**  
 по МАОУ «Первомайская средняя школа» на 2023/2024 учебный год

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 и сметаной	300/10	4,8	5,52	17,64	140	0,72	27,96	0,012	0	97,2	198	15,48	1,22	
490	Помидор свежий	20	0,1	0	0,9	5,3	0,01	5,5	0	0	3,07	5,8	4,4	0	
464	Котлета мясная	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,15	0	9,8	60,6	33,0	4,5	
519	Макаронные изделия отварные	180	7,92	0,864	34,1	180	0,17	0	0,001	0,004	48,7	78,27	12	0,12	
639	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0	34	3,0	0,73	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	52,75	0,18	0	1	1,1	35	35	47	3,9	
<b>Ито го:</b>			<b>38,82</b>	<b>27,06</b>	<b>149,44</b>	<b>818,55</b>	<b>1,19</b>	<b>36,46</b>	<b>1,163</b>	<b>2,504</b>	<b>218,37</b>	<b>476,67</b>	<b>128,88</b>	<b>11,57</b>	
<b>День 2</b>															
<b>Обед</b>															
145	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	5,47	5,9	15,26	185,92	0	24,48	0	0	27,36	140,8	7,63	0,43	

	Огурец	30	0	0	0	5	0	0	0	3,0	7,6	0	0	0,3	
364\558	Котлета рыбная с соусом	100/50	9,7	10,7	15,5	194	0,07		0,007	0	3,5	124,6	23,36	0,61	
525	Картофельное пюре	180	4,0	6,5	36,3	212	0	40,0	0	0	20,8	158,75	46,0	1,81	
719	Чай сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	0	1,0	0.	0	190	228	0,1	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	52,75	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9	
	<b>Итого</b>		<b>36,57</b>	<b>28,98</b>	<b>176,56</b>	<b>851,17</b>	<b>0,297</b>	<b>65,48</b>	<b>1,007</b>	<b>5,5</b>	<b>269,61</b>	<b>752,15</b>	<b>138,09</b>	<b>43,55</b>	
	<b>День 3</b>														
	<b>Обед</b>														
162	Суп картоф. с бобами	300	9,48	6,36	27,96	205	19,92	6,0	0	0,01	18,43	59,12	0,24	0,0024	
	Помидор свежий	20	0,1	0	0,9	5,3	0,01	5,5	0	0	3,07	5,8	4,4	0	
442	Жаркое по - домашнему	250	18,4	23,2	32,3	404	0,24	33,6	0	4,22	22,6	60,1	60,4	40,04	
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5	185	28,7	0.,	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	52,75	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9	
	<b>Итого</b>		<b>46,68</b>	<b>37,04</b>	<b>174,16</b>	<b>885,55</b>	<b>22,36</b>	<b>45,1</b>	<b>1,36</b>	<b>6,73</b>	<b>241,6</b>	<b>410,02</b>	<b>154,74</b>	<b>45,0424</b>	
	<b>День 4</b>														
	<b>Обед</b>														
154	Рассольник Ленинградский со сметаной	300\5	5,28	6,0	21,24	156	0,624	55,2	0	0	45,6	155,8	151,2	0,348	
	Огурец	30	0	0	0	5	0	0	0	3,0	7,6	0	0	0,3	
472/558	Тефтели с соусом	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5	32,73	20,0	2,4	
515	Рис отварной	180	5,16	4,68	49,1	244	0,19	34,38	0,1	0	48,94	109,7	85,54	2,35	
652	Компот из яблок	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0	34	3,0	0,73	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	50	13,5	5,5	68	52,75	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9	
	<b>Итого</b>		<b>34,94</b>	<b>31,06</b>	<b>202,84</b>	<b>855,25</b>	<b>1,174</b>	<b>92,58</b>	<b>1,1</b>	<b>7,2</b>	<b>169,64</b>	<b>432,23</b>	<b>320,74</b>	<b>11,128</b>	

	<b>День 5</b>														
	<b>Обед</b>														
182	Суп овсяный с картофелем	300	7,0	6,8	36,6	174	0,0002	0	0,01	0	360,0	59.2	40,8	0,60	
	Помидор свежий	20	0.1	0	0.9	5.3	0.01	5.5	0	0	3.07	5.8	4.4	0	
464/558	Котлета мясная с соусом	100\50	14.8	15.3	17,3	269.75	0.48	0	0	1.68	6.8	101.15	23.3	3.3	
513	Греча отварная	180	7,8	5,88	46,8	252	0,85	0	9,3	0,5	36,0	58.7	30,0	11,96	
719	Чай сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	0	1,0	0.	0	190	228	0,1	0.3	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.38	24.6	115.5	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1	
	Хлеб ржаной	50	13.5	5.5	68	52.75	0.18	0	1	1.4	35	35	47	3.9	
	<b>Итого</b>		<b>47,1</b>	<b>33,86</b>	<b>211,1</b>	<b>955,3</b>	<b>1,6302</b>	<b>6,5</b>	<b>10,31</b>	<b>4,68</b>	<b>650,87</b>	<b>552,85</b>	<b>159,6</b>	<b>21,16</b>	
	<b>День 6</b>														
	<b>Обед</b>														
162	Суп картоф. с бобами	300	9,48	6,36	27,96	205	19,92	6,0	0	0.01	18.43	59.12	0.24	0.0024	
	Огурец	30	0	0	0	5	0	0	0	3.0	7.6	0	0	0.3	
444/558	Печень тушеная в соусе	100/50	19,6	11,2	6,8	208	0,3	0	8,2	0	19.98	60.51	18,0	6,9	
519	Макаронные изделия отварные	180	7,92	0,864	34.1	180	0.17	0	0.001	0.004	48.7	78.27	12,	0,12	
643	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0	0	34,1	125	0	33,0	0	0	4,0	44	3,0	0,73	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.38	24.6	115.5	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1	
	Хлеб ржаной	50	13.5	5.5	68	52.75	0.18	0	1	1.4	35	35	47	3.9	
	<b>Итого</b>		<b>54,3</b>	<b>24,304</b>	<b>195,53</b>	<b>891,25</b>	<b>20,68</b>	<b>39</b>	<b>9,201</b>	<b>5,514</b>	<b>153,71</b>	<b>341.9</b>	<b>94,24</b>	<b>13,0524</b>	
	<b>День 7</b>														
	<b>Обед</b>														
133	Борщ с капустой и карт.со сметаной.	300/5	4.8	5,52	17,64	140	0.72	27,96	0.012		97.8	198	15,48	1.22	
	Помидор свежий	20	0.1	0	0.9	5.3	0.01	5.5	0	0	3.07	5.8	4.4	0	
324	Сырники со сгущенным молоком	180/20	32,27	50,53	38,4	408.5	0,32	44,8	0	4,22	327,2	444.4	48,81	1,49	
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5	185	28,7	0.,	

	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.38	24.6	115.5	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1	
	Хлеб ржаной	50	13.5	5.5	68	52.75	0.18	0	1	1.4	35	35	47	3.9	
	<b>Итого</b>		<b>55,87</b>	<b>63,65</b>	<b>169,94</b>	<b>825,02</b>	<b>3,24</b>	<b>78,26</b>	<b>1,372</b>	<b>6,72</b>	<b>625,57</b>	<b>933,2</b>	<b>158,39</b>	<b>7,71</b>	
	<b>День 8</b>														
	<b>Обед</b>														
145	Ши с св. капусты и картофелем и сметаной	300/5	5,47	5,9	15,26	112	0	24,48	0	0	27,36	140.8	7,63	0.43	
	Огурец	30	0	0	0	5	0	0	0	3.0	7.6	0	0	0.3	
464 \558	Колбаса отварная соусом	100/50	8.2	14.8	4.2	200	0	0	0.15	0	9.8	60.6	33.0	4,5	
515	Рис отварной	180	5,16	4,68	49.1	244	0,19	34,38	0,1	0	48,94	109.7	85,54	2,35	
651	Кисель фруктовый	200	0,2	0	24,3	150	0	0	0	0	4,2	18.48	2,4	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.38	24.6	115.5	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1	
	Хлеб ржаной	50	13.5	5.5	68	52.75	0.18	0	1	1.4	35	35	47	3.9	
	<b>Итого</b>		<b>36,33</b>	<b>31,26</b>	<b>185,46</b>	<b>879,25</b>	<b>0,48</b>	<b>58,86</b>	<b>1,25</b>	<b>5,5</b>	<b>152,9</b>	<b>429,58</b>	<b>189,57</b>	<b>12,76</b>	
	<b>День 9</b>														
	<b>Обед</b>														
154	Рассольник Ленинградский со сметаной	300\5	5,28	6,0	21,24	156	0,624	55,2	0	0	45,6	155.8	151,2	0,348	
	Помидор свежий	20	0.1	0	0.9	5.3	0.01	5.5	0	0	3.07	5.8	4.4	0	
364\558	Котлета рыбная с соусом	100/50	9,7	10.7	15,5	194	0.07		0.007	0	3,5	124.6	23.36	0,61	
525	Картофельное пюре	180	4.0	6,5	36,3	212	0	40,0	0	0	20,8	158.75	46,0	1,81	
719	Сок фруктовый	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60	14	7	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.38	24.6	115.5	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1	
	Хлеб ржаной	50	13.5	5.5	68	52.75	0.18	0	1	1.4	35	35	47	3.9	
	<b>Итого</b>		<b>37,98</b>	<b>30,88</b>	<b>189,14</b>	<b>847,85</b>	<b>0,994</b>	<b>100,7</b>	<b>1,007</b>	<b>2,5</b>	<b>187,97</b>	<b>558,95</b>	<b>292,96</b>	<b>7,868</b>	
	<b>День 10</b>														
	<b>Обед</b>														
182	Суп овсяный с картофелем	300	7,0	6,8	36,6	174	0,0002	0	0,01	0	360,0	59.2	40,8	0,60	

	Огурец	30	0	0	0	5	0	0	0	3.0	7.6	0	0	0.3	
464/55 8	Котлета мясная с соусом	100\50	14.8	15.3	17,3	269.75	0.48	0	0	1.68	6.8	101.1 5	23.3	3.3	
513	Греча отварная	180	7,8	5,88	46,8	252	0,85	0	9,3	0,5	36,0	58.7	30,0	11,96	
719	Чай сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	0	1,0	0.	0	190	228	0,1	0.3	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.38	24.6	115.5	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1	
	Хлеб ржаной	50	13.5	5.5	68	52.75	0.18	0	1	1.4	35	35	47	3.9	
	<b>Итого</b>		<b>47</b>	<b>33,86</b>	<b>210, 2</b>	<b>955</b>	<b>1,620 2</b>	<b>1,0</b>	<b>10,31</b>	<b>7,68</b>	<b>655,4</b>	<b>547,0 5</b>	<b>61,36</b>	<b>21,46</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.