

Утверждаю:

Директор школы

Л.С.Чемакина

"01"января 2025 год

ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню
МБОУ "Кушкопальская СШ №4"**

категория: от 12 до 18 лет

День: Понедельник

Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	К	Ca	Mg	Ph	Fe
	Обед																		
12-2010	салат из кукурузы консервированной	100	2.88	6.18	8.03	98.33	0.08	7.75					4.82			15.55	16.28		0.55
158-2007	Суп овощной	250	4.25	6.50	8.00	131.00	0.18	21.88	291.25	0.44	2.40	4.25	7.56	348.65	425.50	54.33	28.85	101.00	1.37
364-2007	Котлета рыбная	100	11.80	6.10	11.00	112.80	0.17	0.50	60.00	0.30	87.70	0.01	3.86	72.50	200.90	25.90	22.60	123.90	0.70
515-2007	Рис отварной	180	3.96	6.12	48.60	271.19	0.35		39.40	0.09	1.50	13.02	2.82	1452.94	51.72	17.78	15.86	67.40	2.86
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			0.88	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13
734-2007	Напиток яблочный	200	0.10	0.10	22.20	84.20	0.01	1.00	6.00	0.12	0.40		0.08	6.20	65.80	4.00	2.00	2.40	0.60
	Итого		29.43	26.64	134.51	895.12	1.16	31.29	396.65	1.52	92.00	29.64	21.54	2321.09	847.52	154.76	107.19	370.70	7.65

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	PP	Mg	K	Na	Ph	Fe	
	Обед																			
10-2010	салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	84.00	0.06	5.50	0.34											0.34
163-2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	7.50	20.00	151.75	0.26	9.03	1146.00											
444-2007	печень тушеная в соусе	50/50	12.30	18.20	39.80	362.40	2.40	19.05	8035.50	0.93	6.00	1.30	27.18	3.37	31.88	634.73	36.88	107.00	1.64	
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.12	1.62	27.18	146.00	0.25		1.00	1.50			45.00	13.65	25.50	351.00	846.00	358.50	7.50	
418-2016	Сок фруктовый	200	0.50	0.10	10.10	46.00	0.04	4.00		0.44	1.80		109.60	3.54	113.34	205.70	10008.06	177.80	4.31	
772-2007	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	11.48	11.71	69.12	424.00	0.75	0.92	143.29	0.20	2.00		14.00	0.40	8.00	240.00	12.00	14.00	2.80	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		5.37			314.34	4.03	44.46	443.44	170.66	306.36	1.53	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.13		12.36	29.20	1.52	16.00	66.40	241.20	50.00	1.13	
										0.44			8.00	0.88	5.60	37.20	199.60	26.00	0.44	
	Итого		43.07	45.96	209.13	1411.75	4.13	38.66	9326.13	9.01	9.80	13.66	558.05	57.39	255.18	1978.47	11514.40	1039.66	19.69	

День: Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ph	PP	Na	К	Ca	Mg	Fe
	Обед																		
46-2007	салат из соленых огурцов с луком	100	1.42	8.50	4.33	60.00	0.08	11.42	8.50	3.90	0.90		58.00	0.63	1871.38	289.85	48.02	27.77	2.92
182-2007	Суп молочный с крупой	250	6.50	7.00	21.75	170.50	0.30	0.75	50.00	0.25	15.75	3.50	182.00	1.58	90.25	274.00	206.50	31.00	0.25
492-2007	Рагу с цыпленком	280	15.96	7.28	15.96	196.00	0.56	46.08	308.40	1.12	12.93	19.54	269.40	13.76	72.81	1273.50	78.66	70.17	3.77
732-2007	Напиток апельсиновый	200	0.06	0.01	22.80	86.00		1.40	2.00	0.01	0.12		1.20	0.02	1.00	12.20	2.40	0.80	0.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			26.00	0.88	199.60	37.20	8.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	50.00	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	1.13
	Итого		30.38	24.43	101.52	710.10	1.31	59.81	368.90	5.85	29.70	35.40	586.60	18.39	2476.24	1953.15	372.78	151.34	8.59

День: Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe		
	Обед																				
61-2007	Салат из капусты	100	1.40	5.07	9.02	87.00	0.08	52.59	2.60												
156-2007	Суп картофельный с рыбой	250	7.00	0.25	2.25	40.50	0.31	9.95	51.50												
500-2007	Котлета рубленая	100	12.60	14.10	7.50	208.30	0.21	2.79	65.70												
525-2007	Картофельное пюре	180	3.78	1.44	26.46	136.00	0.34	7.40	12.00												
714-2007	Чай с лимоном	200	0.40	0.10	21.20	82.20	0.03	5.60	2.00												
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06														
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16													
	Итого		31.62	22.60	103.11	751.60	1.34	78.49	133.80	2.20	133.56	18.27	245.08	216.26	17.61	1415.23	2513.69	581.60	8.45		

День: Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	K	Na	PP	Ph	Fe			
	Обед																					
12-2010	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.03	98.33	0.08	7.75	0.00				0.00	0.00	15.55	16.28			4.82		0.55	
133-2007	Борщ с капустой и картофелем	250	4.75	1.00	11.00	71.00	0.33	12.00	1000.00				0.25	0.00	0.00	42.75	35.00	522.00	49.25	4.08	128.75	2.50
490-2007	Цыпленок отварной	100	17.60	12.30	0.40	182.00	0.32	1.79					0.00	0.00	22.53						1.64	
515-2007	Рис отварной	180	3.96	6.12	48.60	271.19	0.35		39.40													
644-2007	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.20	8.80	37.60	0.03	0.82	23.80				0.09	0.00	0.00	17.78	15.86	51.72	1452.94	2.82	67.40	2.86
796-2011	Булка	50	3.95	4.70	27.75	169.50	0.10		9.50				0.28	0.00	0.00	22.16	11.86	180.38	15.78	0.23	16.80	0.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06						2.00			15.50	6.50	57.00	134.00	1.10	44.50	0.65
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16					0.44	0.00	0.00	8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		39.98	27.44	113.51	1027.22	1.58	22.52	1072.70				3.19	0.00	0.00	173.47	107.10	813.50	2092.77	116.65	333.45	10.31

День: Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	Обед																			
60-2007	Салат из соленых огурцов с картофелем	100	1.37	5.22	8.57	86.67	0.07	6.81	1.30	2.91	3.57	0.13	18.55	9.90	0.98	1.37	218.04	35.50	0.88	
157-2007	Суп крестьянский с крупой	250	5.00	8.25	11.00	139.25	0.18	11.00	374.75	0.26	5.25	0.19	33.28	30.38	3.76	39.88	355.68	121.25	1.74	
500-2007	Котлеты рубленые	100	12.60	14.10	7.50	208.30	0.21	2.79	65.70	0.48	3.26	4.97	44.55	72.66	5.71	194.41	313.18	144.60	1.65	
519-2007	макароны отварные	180	6.48	0.72	36.00	176.00	0.10			1.00			14.00	12.00	1.80	354.00	50.00	48.00	1.20	
648-2007	Кисель	200	0.00	0.00	25.00	97.60					0.02		0.08			0.07	0.20		0.02	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
	Итого		31.89	29.93	124.75	905.42	0.93	20.76	441.75	5.22	12.10	17.64	147.66	146.54	14.65	1030.53	1040.70	425.35	7.06	

День: Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Мg	PP	Na	К	Ph	Fe
	Обед																		
10-2010	сапат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	84	0.06	5.50	0.34				10.73	10.40	30.00				0.34
156-2007	Суп картофельный с рыбой	250	7	0.25	2.25	40.5	0.31	9.95	51.50	0.47	118.90	0.34	48.88	57.63	5.65	26.75	844.90	199.50	1.62
466-2007	котлета мясная	100	11.2	11.4	13	213	0.20		2.00	0.80	4.34	11.53	21.00	26.00	6.10	715.00	198.00	129.00	1.50
282-2007	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.12	1.62	27.18	146	0.25		1.00	0.43	1.80		109.60	113.34	3.54	10008.06	205.70	177.80	4.31
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
802-2007	Ватрушка с повидлом	75	3.24	7.74	34.01	211.2	1.04	0.15	2.10	3.46			37.73	6.95	1.26	10.16	82.49	43.73	0.81
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16											
	Итого		37.18	27.84	133.37	948.3	2.23	15.76	56.94	5.73	125.04	24.23	277.14	241.92	48.98	11202.77	1458.69	634.03	10.95

День: Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Mg	PP	Na	К	Ph	Fe
	Обед																		
75-2007	Винегрет	100	1.37	6.17	8.43	95	0.12	6.00	900.00	4.60	3.30		21.20	20.30	0.88	12.20	288.30	47.90	0.80
145-2007	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.5	4.75	7.25	92.75	0.14	27.65	306.00	0.60	4.18	0.16	38.23	22.00	3.94	11.83	312.53	62.50	0.91
502-2007	Плов	280	15.96	18.97	47.2	459	0.18	1.20	1500.00	6.60	3.00		61.20	63.60	4.14	57.60	432.90	184.80	2.40
714-2007	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82.2	0.02	5.60	2.00	0.06			14.40	9.20	0.23	3.20	65.60	17.20	1.60
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		26.67	31.63	120.76	926.55	0.83	40.61	2708.00	12.43	10.48	12.52	172.23	136.70	11.59	525.63	1202.93	388.40	7.28

День: Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	Обед																		
46-2007	Салат из соленых огурцов с луком	100	1.42	8.5	4.33	60	0.08	11.42	8.50	3.90	0.90		48.02	27.77	0.63	1871.38	289.85	58.00	2.92
162-2007	Суп картофельный с бобовыми	250	6.75	6	27.00	183.25	0.30	8.75	1250.00	1.00	8.00	5.25	49.25	48.25	2.62	16.25	807.25	173.25	3.50
525-2007	Картофельное пюре	180	3.78	1.44	26.46	136	0.34	7.40	12.00	0.20	11.40	0.60	54.00	40.00	2.80	516.00	912.00	112.00	1.40
364-2007	Котлеты рыбные	100	11.8	6.1	11.00	112.8	0.17	0.50	60.00	0.30	87.70	0.01	25.90	22.60	3.86	72.50	200.90	123.90	0.70
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
644-2007	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.2	8.80	37.6	0.03	0.82	23.80	0.28			22.16	11.86	0.24	15.78	180.38	16.80	0.54
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		30.59	23.88	114.27	727.25	1.29	29.05	1354.30	6.25	108.00	18.22	236.53	172.08	12.55	2932.71	2493.98	559.95	10.63

День: Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Йод	селен	РР	Na	К	Ph	Ca	Mg	Fe	
	Обед																			
61-2007	Салат из капусты	100	1.4	5.07	9.02	87	0.08	52.59	2.60	1.37				0.82	234.07	274.41	32.30	46.25	15.17	0.61
154-2007	Рассольник ленинградский	250	2.25	2.75	12.50	102.5	0.18	9.55	106.25	0.16	5.25		2.38	201.93	332.75	87.00	19.90	23.68	0.79	
466-2007	Котлета мясная	100	11.2	11.4	13.00	213	0.20		2.00	0.80	4.34	11.53	6.10	715.00	198.00	129.00	21.00	26.00	1.50	
519-2007	Макароны отварные	180	5.4	0.6	30.00	147	0.10			1.00			1.80	354.00	50.00	48.00	14.00	12.00	1.20	
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14.00	56							0.03	2.00	24.00	8.00	12.00	6.00	0.80	
796-2011	Булка	50	3.95	4.7	27.75	169.5	0.10		9.50											
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			2.00		8.15	1.10	134.00	57.00	44.50	15.50	6.50	0.65	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.6	0.31	0.16		0.44			0.88	199.60	37.20	26.00	8.00	5.60	0.44	
	Итого		30.84	26.16	142.95	972.6	1.03	62.30	120.35	5.90	9.59	32.04	14.63	2081.80	1039.76	424.80	165.85	110.95	7.12	