

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАРЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



Утверждаю:

Директор школы: _____

Беляева Е.Г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

11 – 18 ЛЕТ

м. Андреевское 2023

№ ТК по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва						
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ДЕНЬ № 1																	
	Обед																	
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32					
№133	Суп картофельный с яйцом	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51					
№451	Шницель мясной	100	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90					
№516	Макаронные изделия отварные	180	10,80	9,18	49,00	316,80	0,14	0,00	0,00	19,74	244,72	163,00	6,07					
№639	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00					
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44					
	ИТОГО:		23,57	36,59	100,54	826,62	0,35	27,69	20,01	91,51	449,53	221,48	18,24					
	ДЕНЬ № 2																	
	Обед																	
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32					
№147	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/15	2,75	4,50	8,00	82,50	0,08	19,73	0,00	61,56	61,25	27,66	1,04					
№443	Плов из птицы	200	13,70	7,00	3,70	132,00	0,06	0,43	18,50	55,16	124,38	27,91	0,99					
№631	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	1,05					
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24					
	ИТОГО:		20,25	18,11	66,59	513,63	0,21	27,71	18,50	175,58	272,92	91,39	5,64					
	ДЕНЬ № 3																	
	Обед																	
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32					
№139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41					
№496	Котлета натуральная из птицы	100	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70					
№214	Капуста тушёная	180	5,94	5,78	42,21	244,56	0,06	0,00	0,00	25,69	206,34	25,30	1,15					
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24					
	ИТОГО:		28,24	30,78	113,77	850,65	0,40	18,47	25,13	262,89	591,45	128,86	7,24					

ДЕНЬ № 4													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№133	Суп картофельный рыбный	250/15	1,99	6,24	11,43	119,06	0,10	12,98	0,00	43,56	61,60	25,94	0,98
№431	Печень по-строгановски	100	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№634	Компот из свежих фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	0,90	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		15,55	26,86	74,42	619,23	0,39	44,86	50,25	164,21	249,70	158,97	35,82
ДЕНЬ № 5													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30	0,00	29,20	67,57	27,27	1,13
№461/587	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	22,20	68,00	28,00	716,00	0,26	2,00	200,00	24,00	340,00	70,00	2,00
№520	Картофельное пюре	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	44,40	103,90	33,40	1,20
№685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		33,45	85,55	113,50	1276,77	0,60	38,75	200,00	147,30	594,87	168,57	7,09
ДЕНЬ №6													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№132	Рассольник ленинградский	250	2,25	5,25	13,75	112,50	0,06	8,04	0,00	8,27	32,41	12,38	0,51
№516	Макаронны отварные	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47
№289	Рагу из курицы	100	15,60	11,23	3,52	185,00	0,20	5,61	5782,00	33,24	239,32	17,47	5,00
№349	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,20	10,80	47,00	0,00	13,00	0,01	0,30	16,00	2,20	9,00
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0,00	0,00	9,18	42,29	9,98	1,24
	ИТОГО:		29,74	29,15	90,31	753,41	0,40	33,30	5782,01	92,90	420,13	90,86	18,54

ДЕНЬ № 7													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,51	6,36	14,98	134,06	0,11	10,48	0,00	36,44	70,91	30,23	1,16
№ 461/587	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	31,01	33,24	21,00	281,30	0,07	0,75	66,27	40,27	70,72	15,08	1,03
№511	Рис отварной рассыпчатый	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		46,21	52,03	117,18	905,68	0,36	21,88	66,27	147,93	419,36	217,34	11,80
ДЕНЬ № 8													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№ 114	Суп картофельный с крупой	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,10	9,90	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
№451	Шницель мясной	100	8,26	8,05	11,76	152,50	0,08	1,44	18,50	63,81	122,38	20,35	0,63
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,21	6,28	22,21	166,67	0,18	22,89	31,75	0,00	21,68	88,54	32,26
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		18,02	23,53	108,21	730,54	0,42	41,78	50,25	152,43	288,03	169,56	37,14

ДЕНЬ №9													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№133	Суп картофельный рыбный с ментаем	250/15	1,86	6,14	7,61	95,31	0,05	12,35	0,00	44,85	41,98	18,60	0,73
№488	Птица тушёная в соусе	70/30	10,20	13,40	10,33	203,75	0,11	0,18	15,13	29,36	124,95	23,38	1,70
№516	Макаронные изделия отварные	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,11	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
№639	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		24,41	32,06	110,95	837,38	0,34	19,91	15,13	163,91	466,70	223,47	9,94
ДЕНЬ № 10													
Обед													
№515/576	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
№110	Борщ из св.капусты с картофелем	250	6,86	3,55	21,81	147,81	0,14	10,31	0,00	36,56	84,48	34,10	1,41
№394	Тефтели рыбные с томатным соусом	160	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33
№520	Картофельное пюре	180	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	1,40	8,00	2,80
№632	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	22,00	12,00	11,90	0,10
№ПР481	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		36,65	27,89	116,43	913,88	3,57	51,04	3,20	1209,96	234,78	143,53	186,89
	ВСЕГО:		304,10	363,63	1183,55	9061,41	8,30	410,10	6230,76	2676,15	4200,95	1716,35	353,70
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		30,41	36,36	118,36	906,14	0,83	41,01	623,08	267,62	420,09	171,63	35,37