

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

«08» 08/08/2024г.



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

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет.		Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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 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			
	<b>Итого</b>	35,840	35,2	90,88	790,8	2,47	58,99	0,37	5,28	208,72	194,5	145,3	42,76				





160	Суп вермишелевый	250	7.0	6.8	36.6	174	0.000	0	0.01	0	35.0	59.2	40.8	0.60
324	Котлета куриная с рисом	100	16,9	21,3	29,7	372	0,22	30,09	0	3,88	20,8	60,1	55,6	36,84
513	Рис отварной	180	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58,7	25,0	9,97
714	Кисель	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
	<b>Итого</b>		<b>39,64</b>	<b>31,4</b>	<b>139,6</b>	<b>830,8</b>	<b>1,64</b>	<b>8,4</b>	<b>9,31</b>	<b>3,58</b>	<b>130,87</b>	<b>181,9</b>	<b>148,48</b>	<b>19,07</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>170,6</b>	<b>141,3</b>	<b>557,3</b>	<b>3943,40</b>	<b>23,09</b>	<b>189,9</b>	<b>9,748</b>	<b>22,45</b>	<b>679,53</b>	<b>1621,</b>	<b>764,58</b>	<b>89,362</b>
								<b>9</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>71</b>		
	<b>День 6</b>													
	<b>Обед</b>													
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
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
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
	Бутерброд с маслом	30/15/	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21	0	74	0
	<b>Итого</b>		<b>44,14</b>	<b>20,7</b>	<b>123,4</b>	<b>827</b>	<b>17,35</b>	<b>38,1</b>	<b>8,201</b>	<b>4,414</b>	<b>112,41</b>	<b>280,5</b>	<b>80,4</b>	<b>13,662</b>
					<b>8</b>							<b>3</b>		
	<b>День 7</b>													
	<b>Обед</b>													
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
444\558	Шницель венский	100/50	19,6	11,2	6,8	203	0,3	0	8,2	0	19,98	60,51	18,0	6,9
515	Греча отварная	180	3,2	3,8	16,8	183	0,22		0,06	0	78	183	60	1,53
725	Какао с молоком	200	3,7	5,7	20,4	152	1,9	0	0,36	0	112,2	185	21,6	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
	<b>Итого</b>		<b>35,840</b>	<b>35,2</b>	<b>90,88</b>	<b>790,8</b>	<b>2,47</b>	<b>58,99</b>	<b>0,37</b>	<b>5,28</b>	<b>208,72</b>	<b>194,5</b>	<b>145,3</b>	<b>42,76</b>
												<b>1</b>		
	<b>День 8</b>													
	<b>Обед</b>													
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	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	Кнесьль 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	2,2			
	<b>Итого</b>		<b>26,54</b>	<b>26,3</b>	<b>81,08</b>	<b>799,5</b>	<b>0,50</b>	<b>17,1</b>	<b>0,16</b>	<b>4,4</b>	<b>171</b>	<b>461,0</b>	<b>140,5</b>	<b>10,21</b>			
	<b>День 9</b>																
	<b>Обед</b>																
162	<b>Суп вермишелевый</b>	250	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0,01	18,43	59,12	0,2	0,002			
525	Макаронны отварные	150	4.0	6,5	23,3	262	0	40,0	0	0	45,56	103,59	46,0	1,81			
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			
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			
	<b>Итого</b>		<b>21,56</b>	<b>2176</b>	<b>153,8</b>	<b>890,3</b>	<b>1,11</b>	<b>60,7</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>151,87</b>	<b>509,1</b>	<b>25,009</b>	<b>4,82</b>			
	<b>День 10</b>																
	<b>Обед</b>																
160	Суп гороховый	250	7,0	6,8	36,6	174	0,000	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			
	<b>Итого</b>		<b>39,54</b>	<b>31,4</b>	<b>138,7</b>	<b>826,5</b>	<b>1,44</b>	<b>2,9</b>	<b>9,31</b>	<b>6,58</b>	<b>135,4</b>	<b>198,1</b>	<b>144,08</b>	<b>19,37</b>			

**Примечание:**

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