



Утверждаю:
Директор школы:

Борисова /С.В.Борисова

Друк № 67/1 от 02.09.2022г

МБОУ «Чарышская средняя общеобразовательная школа» 2022-2023 учебный год.

МЕНЮ дети 5-11 классов

(Использовался сборник рецептур для образовательных учреждений руководитель разработки сборника Могильный М.П ГОУ ВПО ПГТУ, Тутельян В.А ГУ НИИ питания РАМН.)

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	88	230	8.16	11.17	20.75	0.09	22.17	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	181.37
Какао с молоком	382	200	1.67	1.00	17.09	0.02	1.33	0.65	133.3	111.11	25.5	2.0	125.10
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05			11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			13.78	12.67	57.99	0.16	23.35	3.50	185.57	211.52	82.14	6.84	423.37

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Котлета мясная	268	90	7.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		205
Чай с сахаром	376	200	0.53		9.87		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	60
Каша ячневая	302	150	10.16	5.12	55.50	0.10	15.0	0.30	20.86	134.36	28.80	11.35	125
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			22.05	18.48	84.69	0.2	15.82	1.35	75.97	302.68	87.04	14.03	506.9

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Макароны с сыром и маслом	204	150/20	15.53	18.92	34.11	0.08	0.22		184.5	126.3	12.7	0.77	334.4
Чай с сахаром и лимоном	377	200\15	0.53		9.18		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	41.60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			20.01	19.42	63.44	0.13	2.35	0.65	211.33	193	41.47	3.45	492.9

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Плов с мясом	265	200	16.83	25.56	37.52	0.06	1.28		14.23	174.61	13.20	1.81	322
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	94.12
Кофейный напиток	379	200	3.60	0.67	29.20	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	116.9
Итого			24.38	26.73	101.64	93.33	16.0	0.65	209.82	266.94	91.03	5.42	533.02

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	174	200	8.00	10.85	32.80	0.40	1.90	0.40	92.30	128.0	26.70	1.30	183.4
Компот из кураги	348	200	0.08	0.05	17.63	0.016	0.60	0.65	25.42	21.9	17.56	0.48	14.80
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05			11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			16.48	17.67	86.34	0.616	3.5	1.05	299.92	364.45	138.86	28.18	315.1

б ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Суп с картофельный с бобовыми.	102	230	21.96	25.08	66.14	0.14	8.25	1.05	37.98	210.84	55.26	1.50	352
Чай с сахаром	376	200	0.53		9.87		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			26.44	26.18	111.86	0.23	23.52	2.0	87.07	292.97	96.99	104.47	595.50

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Катлета мясная	268	90	10.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		205
Каша пшеничная с маслом	303	150	10.16	5.12	55.52	0.10			20.86	134.36	28.80	11.35	125
Кофейный напиток	379	200	3.16	2.68	15.95	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	100
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			26.14	24.52	109.81	0.75	14.07	0.65	101.39	338.31	105.87	14.69	601.80

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Макароны с сыром и маслом	204	150/20	15.53	18.92	34.11	0.08	0.22		184.5	126.3	12.7	0.77	334.4
Чай с сахаром и лимоном	377	200\15	0.53		9.18		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	41.60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			20.01	19.42	82.80	0.17	3.10	0.65	366.33	311.75	60.22	3.45	492.90

ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Курица тушеная в соусе	290	70/25	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	160
Гречневая каша	302	150	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	194
рассыпчатая с маслом	342	200/50	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	116.60
Компот из ягод	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Хлеб пшеничный			21.46	21.52	87.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	587.50
Итого													

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Каша пшенная на молоке с маслом	182	200	10.60	11.80	30.60	0.16		1.60	28.0	112.0	42.0	1.40	218.0
Компот из сухофруктов	349	200	1.16	0.30	17.26	0.02	0.80	0.20	5.84	46.0	33.0	0.96	86.38
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	19.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			15.71	13.60	81.99	0.42	1.1	2.45	80.24	302.30	168.65	30.48	421.28

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Биточки паровые	281	70/30	8.19	10.9	6.87	0.05	0.21		39.24	90.35	16.49	0.65	117
Соус с молоком №326	199	150	15.58	7.83	40.03	0.33			64.14	142.05	41.13	5.36	170
Пюре из гороха с маслом		100	4.45	1.27	0.78	0.04	0.75		155	118.75	18.75	0.13	25
Йогурт 2\5													
Компот из ягод	342	200/50	0.32	0.08	28.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	116.60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			20.05	19.33	95.58	0.15	2.91	0.65	80.70	242.44	71.67	2.35	545.50

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	88	230	8.16	10.97	9.75	0.09	22.17	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	181.37
Яблоки свежие	338	150	0.60	0.60	15.7	0.04	15.0	0.30	24.0	16.5	13.50	3.30	66.60
Какао с молоком	382	200	3.67	3.00	13.09	0.02	1.33		133.3	111.11	25.5	2.0	125.10
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			16.31	15.07	58.69	0.20	38.50	3.80	209.57	228.02	82.14	6.84	409.97