

Утверждаю:
Директор школы:

_____ /С.В.Борисова

МБОУ «Чарышская средняя общеобразовательная школа»
2024-2025 учебный год.

МЕНЮ

(Использовался сборник рецептов 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 В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	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	200	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	489.97

2 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Котлета мясная с соусом	268	140	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
Макароны отварные с маслом	202	200	10.16	5.12	55.50	0.10	15.0	0.30	20.86	134.36	28.80	11.35	156
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Нарезка из свежей капусты	46	85	3.60	5.00	3.11	0.04	15.90	0.40	46.0	55.0	15.0	0.80	67.8
Итого			25.65	23.48	98.80	0.24	31.72	1.35	121.97	357.68	102.04	14.83	605.8

3 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Курица тушеная в соусе	290	125	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	260
Каша пшеничная с маслом	171	200	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	125
Чай с сахаром и лимоном	377	200/15	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Печенье	ПР	30	2.01	2.27	21.62	0.05	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	114.90
Итого			23.47	23.79	97.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	697.3

4 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		25.42	21.9	17.56	0.48	14.80
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90
Горячие бутерброды	8	60	6.67	8.47	14.98	0.11	0.25		15.7	52.30	59.35	26.72	263
Итого			16.48	17.67	86.34	0.616	3.5	1.05	299.92	364.45	138.86	28.18	578.10

7 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Макароны с сыром и маслом	204	200	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
Йогурт 2\5		115	4.45	4.27	0.78	0.04	0.75		155	118.75	18.75	0.13	25
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			24.46	23.69	98.33	0.17	3.10	0.65	366.33	311.75	60.22	3.45	517.9

8 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Катлета мясная с соусом	268	140	10.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		205
Каша гречневая с маслом	171	200	10.16	5.12	55.52	0.10			20.86	134.36	28.80	11.35	150
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
Печенье	ПР	30	2.01	2.27	21.62	0.05	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	114.90
Итого			26.14	24.52	109.81	0.75	14.07	0.65	101.39	338.31	105.87	14.69	686.80

9 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Суп рыбный с консервами	87	250	10.60	11.80	30.60	0.16		1.60	28.0	112.0	42.0	1.40	268
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	87
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	19.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Яблоко	338	150	6.67	8.47	14.98	0.11	0.25		15.7	52.30	59.35	26.72	67
Итого			22.38	21.07	81.99	0.42	1.1	2.45	80.24	302.30	168.65	30.48	549

10 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Курица тушеная в соусе	290	130	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	260
Макароны отварные с маслом	202	200	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	156
Чай с лимоном	342	200/50	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Овощи свежие, нарезка	ПР	95	2.01	2.27	21.62	0.05	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	114.90
Итого			23.47	23.79	97.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	708