

Согласовано: Директор для
КОГОВУ СШ с УИОП г.Белая
Холушица Кашина Н.В.

"67"



Утверждаю Черезова Т.А.



Примерное меню обеда для обучающихся 5-11 классов на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
Понедельник											
Обед											
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Печень тушеная в соусе	100/70	25,5	22,3	10,0	282,0	7,1	1,4	72,0	32,9	4,6	408-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,5	43,0	280,0	0,0	0,0	215,0	22,0	5,0	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	628-1994
Суп картофельный с горохом	250	6,5	4,8	19,2	141,0	0,0	0,0	448,0	35,6	1,9	138-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		46,1	36,6	117,2	913,8	18,7	1,4	833,0	116,5	12,5	
вторник											
Обед											
Салат картофельный с сол. огурцом	60	1,4	3,3	8,8	70,0	10,2	0,0	0,0	20,0	0,7	59-1997г
Котлета из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,1	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г
Рис отварной	180	4,2	7,2	46,8	274,8	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	465-1994г

Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	7,8	13,0	134,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		32,1	37,3	141,2	1039,7	10,9	5,0	641,6	745,3	6,0	
среда											
Обед											
Блинчики с джемом (запеченые)	100/15	3,5	5,6	43,0	298,6	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		9,4	13,0	113,2	678,0	0,5	0,1	57,0	45,0	1,2	
четверг											
Обед											
Рыба запеченая	100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
Макароны отварные	180	7,4	6,5	38,4	261,0	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	469-1994г
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	30,6	119,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	591-1994г
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		33,5	20,5	112,2	797,4	14,6	0,1	604,0	99,8	5,1	
пятница											
Обед											
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Жаркое по-домашнему	200	13,2	1,3	29,0	335,0	18,0	0,0	57,6	0,0	0,0	394-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	

итого		20,1	13,1	96,3	727,0	22,6	4,8	253,4	126,4	0,9	
-------	--	------	------	------	-------	------	-----	-------	-------	-----	--

2 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
Понедельник											
Обед											
Огурец соленый к гарниру	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5	0,0	0,0	6,8	0,1	
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,0	0,0	0,0	204,0	20,4	4,5	463-1994г
Компот из яблок	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Суп овощной со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	132-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		27,8	32,1	124,1	963,8	5,3	0,0	381,0	83,9	4,6	
вторник											
Обед											
Салат из свеклы с маслом раст	60	0,8	4,4	5,1	63,6	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Биточек из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макароны отварные	180	7,4	6,5	38,4	261,0	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	469-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		32,7	35,8	121,1	980,2	4,6	5,8	831,8	854,4	6,4	
среда											
Обед											

Запеканка рисовая с повидлом	150/30	7,0	8,0	35,0	300,0	0,6	0,0	204,0	0,0	0,0	419-1983г
Компот из фруктов	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,1	15,4	113,0	706,4	0,6	0,0	261,0	13,0	0,0	
четверг											
Обед											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	30,7	206,4	12,2	0,0	800,0	90,0	1,5	472-1994г
Салат из свеклы с зел.горошком	50/10	1,1	4,5	4,0	64,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53-2004г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		26,0	31,5	98,0	822,8	28,4	0,1	900,0	260,0	3,7	
пятница											
Обед											
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г
Рис отварной	180	4,2	7,2	46,8	274,0	0,0	0,0	528,0	78,0	4,8	465-1994г
Огурец соленый к гарниру	30	0,2	0,0	0,5	3,9	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,9	7,4	12,2	128,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,8	27,3	121,5	893,8	12,8	0,0	746,0	146,5	5,1	

Средний показатель

26,6 26,3 115,8 852,3 11,9 1,7 550,9 249,1 4,6