УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Старокармыжская СОШ
_____ Воронцова Г.Н.
"09" 01 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: зима-весна

Категория: дети 7-11 лет

меню на 1 неделю 1 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00035	Салат из капусты	100	1.60	5.10	6.90	80.00	0.03	39.00			52.00			0.70
П00099	Суп гороховый с курицей	250	8.60	6.70	18.50	169.00	0.18	16.03	0.11		60.05			1.87
П00134	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5.00	14.00	29.00	262.00		14.00			37.00		42.00	2.00
Ф00553	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.00		0.71			4.80		3.50	0.17
П00431	чай с лимоном	207	0.30	0.10	15.20	62.00					5.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
Ф00570	яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00		10.00			16.00		9.00	2.20
	Всего в ОБЕД		**23.28**	**29.35**	**103.28**	**855.00**	**0.44**	**79.74**	**0.11**	**0.84**	**195.86**	**110.5**	**80.6**	**9.62**

1нед															
№ рец	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**B2**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
Ф00052	Салат из моркови с сахаром	100	1.25	0.10	11.61	52.00	0.06	5.00	0.07		26.10			0.69
П00095	Суп из овощей	250	2.20	6.15	11.61	111.00	0.10	21.33	0.08		33.90			0.81
П00331	Макаронные изделия отварные	200	7.30	6.40	41.70	255.00	0.08				15.00			1.10
П00259	Гуляш из курицы	100	15.70	15.90	3.10	218.00		1.00			14.00		16.00	0.70
П00402	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00					21.00		16.00	0.70
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**34.08**	**30.44**	**121.19**	**983.00**	**0.468**	**27.33**	**0.147**	**0.84**	**131.01**	**110.5**	**58.1**	**5.68**

меню на 1 неделю 3 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
Ф00019	Салат из кукурузы консервированной	100	2.88	6.20	8.04	99.00		9.00			18.60		19.50	0.66
П00092	Суп картофельный с курицей	250	7.33	4.83	18.50	169.00		21.84			33.00		36.00	6.10
П00311	Плов из птицы	200	23.80	18.30	36.90	408.00	0.11	15.00			49.00			16.00
П00430	чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00					5.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
														1.00
	Всего в ОБЕД		**41.24**	**31.22**	**99.91**	**952.00**	**0.34**	**45.84**	**0**	**0.84**	**126.61**	**110.5**	**81.6**	**26.44**

меню на 1 неделю 4 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00023	Салат из помидор и огурцов	100	0.90	10.10	2.90	106.00	0.04	18.00			24.00			0.90
П00076	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	8.10	7.50	18.80	175.00	0.06	23.81	0.07		52.11			1.17
П00231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11.63	6.00	5.13	129.00	0.05		0.03		20.84			0.59
П00325	Рис отварной	200	4.90	8.40	43.70	271.00	0.03				4.00			0.8
П00432	Кофейный напиток	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00			61.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**34.06**	**35.09**	**114.40**	**1004.00**	**0.43**	**42.81**	**0.1**	**0.84**	**182.96**	**110.5**	**26.1**	**5.34**

											меню на 1 неделю 5 день			
№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00041	Салат витаминный	100	1.21	5.17	10.94	95.00	0.04	64.55			39.94			1.01
П00094	Суп крестьянский с крупой	250	2.52	7.25	14.09	132.00		20.03			37.5		20.55	0.76
П00329	Горох отварной	200	9.90	6.30	19.10	171.00	0.21				55.00			3.20
П00315	Биточки из курицы	100	12.40	7.00	7.90	146.00	0.06		0.01		61.3			1.60
П00430	чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00					5.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**33.26**	**27.61**	**88.50**	**820.00**	**0.54**	**20.03**	**0.01**	**0.84**	**120.95**	**110.5**	**46.65**	**9.25**

меню на 1 неделю суббота

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
Ф00017	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2.98	5.19	6.25	84.00	0.11	11.00	0.048		21.05			0.68
Ф00116	Суп с рыбными консервами	250	10.66	6.60	17.20	171.00	0.12	18.24	0.13		101.3			1.27
П00324	Каша пшенная вязкая	200	2.90	5.80	34.00	200.00	0.03				13.00			0.50
П00259	Гуляш из курицы	100	15.70	15.90	3.10	218.00		1.00			14.00		20.00	2.00
П00430	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00					5.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**39.47**	**35.38**	**97.02**	**949.00**	**0.485**	**30.24**	**0**	**0.84**	**74.06**	**110.5**	**46.1**	**7.13**

меню на 2 неделю 1 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00050	Салат свеколка	100	8.00	10.10	15.20	184.00		7.00			48.00		28.00	1.90
П00097	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.41	7.35	18.62	174.00		21.84			32.58		36.01	1.99
П00309	Рвгу из птицы	200	21.00	13.00	19.30	277.00	0.03	34.00			52.00			2.00
П00436	Напиток апельсиновый	200	0.20		25.70	105.00		13.00			8.00		3.00	
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**44.64**	**32.24**	**100.29**	**956.00**	**0.26**	**75.84**	**0**	**0.84**	**161.59**	**110.5**	**93.11**	**7.57**

меню на 2 неделю 2 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00029	Салат "Школьные годы"	100	1.10	10.10	3.70	115.00	0.04	26.00			26.00			0.80
Ф00114	Суп картофельный с мучными клецками	250	2.36	4.24	15.28	109.00	0.08	11.52	0.06		20.13			0.68
Ф00171	Каша пшенная	200	8.80	7.64	50.52	306.00	0.22		0.03	1.00	22.18	179.24	63.12	2.06
Ф00230	Рыба жареная	100	18.03	10.21	8.49	195.00	0.13	4.36			67.74	310.00	77.70	1.25
Ф00588	Компот из яблок	200	0.2	0.16	23.80	98.00	0.01	1.70	0.01		14.50			0.90
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**37.32**	**34.14**	**123.26**	**1039.00**	**0.71**	**43.58**	**0.09**	**1.84**	**171.56**	**599.74**	**166.92**	**7.37**

меню на 2 неделю 3 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
Ф00058	Винегрет овощной	100	1.37	6.79	8.40	95.00		10.30			23.00		20.80	0.90
Ф00096	Рассольник ленинградский с курицей	250	8.00	7.30	20.30	179.00	0.11	16.76	0.07		23.80			1.00
Ф00462	фрикадельки мясные в соусе	120	9.78	9.85	8.96	164.00	0.05	0.53	0.10		41.20			0.92
П00433	Какао с молоком	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00			121.00			1.00
П00331	макаронные изделия отварные	200	7.30	6.40	41.70	255.00	0.08				14.70			1.07
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**36.38**	**34.63**	**125.63**	**1043.00**	**0.51**	**28.59**	**0.17**	**0.84**	**244.71**	**110.5**	**46.9**	**6.57**

меню на 2 неделю 4 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
Ф00046	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.40	6.10	6.70	87.00		9.00			30.40		19.00	1.10
П00100	Суп картофельный с макаронами и курицей	250	10.00	12.50	23.75	190.00	0.13	16.53	0.07		26.74			1.01
П00259	Гуляш из курицы	100	15.70	15.90	3.10	218.00		1.00			14.00		20.00	2.00
Ф00171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.50	8.12	51.52	325.00			0.14		19.60	29.54	78.89	1.60
П00430	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00					5.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**45.83**	**44.51**	**121.54**	**1096.00**	**0.36**	**26.53**	**0.21**	**0.84**	**116.75**	**140.04**	**143.99**	**8.39**

меню на 2 неделю 5 день

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00030	Салат степной из разных овощей	100	3.60	10.20	7.80	137.00		8.00			20.00		20.00	0.90
П00084	Щи из капусты с картофелем	250	2.14	6.10	9.56	102.00	0.08	34.53	0.07		52.05			0.81
294	Котлеты рубленые из птицы	100	21.00	21.90	16.70	346.00	0.10	0.80		0.30	49.00	209.30	30.40	2.30
П00402	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00					21.00		16.00	0.70
П00335	пюре картофельное	200	4.10	7.20	27.10	188.00	0.19	6.70			62.70			1.47
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**38.47**	**47.29**	**114.33**	**1120.00**	**0.6**	**50.03**	**0.07**	**1.14**	**225.76**	**319.8**	**92.5**	**7.86**

меню на 2 неделю суббота

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ОБЕД													
П00071	Салат из моркови и яблок с маслом	100	1.00	7.00	27.12	109.00	0.03	1.70	0.02		48.00			1.90
201	Суп крестьянский с крупой и курицей	250	5.99	7.54	15.53	148.00	0.08	0.04			40.09	43.73	6.78	0.38
П00259	Гуляш из курицы	100	15.70	15.90	3.10	218.00		1.00			14.00		20.00	2.00
Ф00171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.50	8.12	51.52	325.00			0.14		19.60	29.54	78.89	1.60
П00430	Чай с сахаром	250	0.20	0.10	15.00	60.00					5.00			1.00
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.09	107.00	0.13			0.34	0.01	35.10	14.10	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	109.00	0.10			0.50	21.00	75.40	12.00	0.63
	Всего в ОБЕД		**41.42**	**40.45**	**133.74**	**1076.00**	**0.34**	**2.74**	**0.14**	**0.84**	**147.7**	**183.77**	**131.77**	**8.18**