

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ"
С.Мутный Материк
_____ А.А.Канев
Приказ № 65
От 03.03.2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10 дней
в МБОУ " СОШ" с.Мутный Материк
(5-11 классы, малоимущие, многодетные)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,85	5,1	3	64,1	5,81	0,03	0,01	0	0	24,45	31,8	14,6	0,68	0	0	0	0	31	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,35	15,95	48,55	374,1	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	27,3	0	0,007	0,6	211	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	4,1	0,2	18,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	294	2008
Итого за прием пищи:	570	20,5	21,25	84,95	560,6	8,92	0,16	0,3	174,9	0	179,38	244,6	51,61	2,01	79,37	0	0,007	0,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	3	6,1	18,5	145,1	3,88	0,01	0,03	0	0	33,9	36,6	0,55	0,55	1,11	0	0,011	0,01	33	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	13,9	14,85	5,45	219,9	12,67	0,18	0,3	174,97	2,5	229,62	123,5	8,68	0	118,8	0	0	0,04	246	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
Итого за прием пищи:	670	20,5	22,3	91,1	645,5	16,55	0,27	0,35	175,00	2,50	286,42	271,3	49,13	1,82	246,11	0,00	0,007	0,75		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ОГУРЦОВ	100	1,3	1	3,1	97,86	9,28	0,03	0,03	0,2	0	26,8	39,21	17,48	0	0	0	0	0,01	67	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	150	12,65	13,8	37,85	186,58	0,08	0,11	0,24	100,05	2,39	157,84	99,1	6,94	1	13,2	0	0	0,72	271	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4,5	4,25	23,5	233,4	0	0	0,016	0,016	0	24,6	34,6	8,65	0,7	52,75	0	0,007	0,6	227	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	1,1	8,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	380	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	12	48	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	274	2008
Итого за прием пищи:	680	19,75	20,15	84,95	626,64	18,71	0,19	0,316	100,276	2,39	236,48	203,81	50,03	2,5	222,36	0	0,007	1,34		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,6	80,6	8,63	0,05	0,103	91,7	0	95,55	2,18	17,6	0,95	82,3	0	0	0	23	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0	219	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	150	15,05	14,85	13,9	257	0	0,06	0,12	99,96	2,83	222,61	96,2	6,81	0	75,1	0,03	0,009	0,1	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,02	24,87	0	0	0	294	2008
Итого за прием пищи:	670	19,7	22,15	85,55	619,7	9,77	0,19	0,253	191,69	2,83	349,35	206,68	64,89	2,17	220,97	0,03	0,009	0,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	170	12,25	11,75	55,75	282,5	12	0,18	0,29	161,99	2	237,2	137,02	31,2	0,5	143	0,03	0,007	0,75	154	2008
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008
КАША МАННАЯ	180	4,8	6	3,6	193,2	1,2	0,12	0,072	15,6	0,6	17,76	111,6	28,8	1,8	158,4	0	0	0	107	2008
Итого за прием пищи:	550	20,05	20,75	84,35	619,7	14,2	0,32	0,362	177,6	2,6	275,96	293,62	67	3,3	301,4	0,03	0,007	0,75		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	7,44	7,2	25,2	265,2	2,4	0,12	0,12	118,8	0	43,1	121,2	28,8	0	0	0	0	0	102	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	4,1	0,2	18,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	2,2	0	0	0	366	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	8,55	13,35	21,6	206,1	0	0,12	0,02	0	2,5	8,82	21,93	5,71	0,36	49,34	0,03	0	0,3	424	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	26,8	0	0	0	294	2008
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,85	0	0	0,2		
Итого за прием пищи:	620	20,49	20,95	87,7	631,7	15,4	0,34	0,34	183,8	2,5	103,78	182,6	53,29	1,69	233,19	0,03	0	0,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,16	2,5	14	0	0,03	0,03	0,01	0	22,9	41,9	13,95	1	140,5	0	0	0,01		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	13,65	14,55	42,65	326,2	0,44	0,06	0,07	0,02	2,32	188,28	110,25	1,59	0,21	46,24	0	0,007	0,31	255	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	2,6	4,4	9,5	121,9	0	0,12	0,11	174,96	0,23	45,88	87,34	30,31	0,19	64,4	0	0	0,43	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
Итого за прием пищи:	670	19,55	19,81	84,75	593,1	0,44	0,26	0	174,99	2,55	268,96	272,69	59,75	2,07	377,34	0	0,007	1,45		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,6	80,6	8,63	0,05	0,03	91,7	0	8,88	32,1	17,6	0,95	82,33	0	0	0	22	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	150	14,9	12,55	29,25	293,5	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	250	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	2,4	2,4	31,2	136,8	0	0,05	0,04	39,6	3,45	53,76	97,58	12,6	0,01	28,56	0	0,01	0,03	225	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	1,1	8,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	380	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	12	48	9,35	0,01	0,01	0	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,2	0	0,01	374	2008
Итого за прием пищи:	680	19,7	22,15	85,55	619,7	17,98	0,19	0,33	306,14	3,46	104,6	292,62	64,76	14,92	138,09	129,2	0,017	0,61		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	100	1,1	1,8	6,5	61,6	7,5	0,01	0,03	0,3	0	31,1	23,2	13,2	0,63	50,35	0	0	0,01	4	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	150	8,66	1,55	16,29	102,1	1	0,04	0,16	0,21	0,79	192,03	128,16	12,16	0,34	51,6	0	0	0,08	189	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,54	13,5	23,5	233,4	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,55	0,48	64,29	0	0,007	0,01	227	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008
Итого за прием пищи:	670	19,6	20,45	86,39	612,1	9,5	0,19	0,23	174,92	0,87	280,86	263,75	52,81	3,05	204,94	0	0,007	0,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	6,01	35,58	222,18	0	0,036	0	209,84	0	276,26	138,48	23,54	1	0	0	0,007	0	114	2008
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ	165	13,43	14,44	31,6	304,35	0	0,05	0,03	74,79	0	17,4	54	12	0	66	0	0	0	302	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,9	0	0	0,2		
Итого за прием пищи:	665	20,33	20,75	89,68	624,53	11,86	0,146	0,2	349,63	0	333,63	217,45	49,94	1,17	308,4	0	0,007	0,9		