

Утверждаю:

Директором Муниципального Бюджетного
Общеобразовательного Учреждения

Новосыдинской средней школы

 Е.А. Морозова

2023 г.



**Примерное десятидневное меню рационов питания учащихся
МБОУ «Новосыдинская СОШ»
(на осенне- зимний период на 11-18 лет)**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ и ОБЕДОВ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет

№ ре- цепту ры	Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жир ы г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Первая неделя: День: 1 Понедельник (Завтрак) 11-18 лет													
42	Сыр (порциями)	20	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
301	Каша манная молочная жидкая	350	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,7 2
985	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
Обед													
14	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,2 5	0
694	Пюре картофельное	250	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,1 7	25,5
245	Рыба припущенная	100	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00
833	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День: 2 Вторник (Завтрак) 11-18 лет											
34	Салат из белокочанной капусты	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
304	Картофельное пюре	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,0 0
245	Рыба припущенная в сметанном соусе	100	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00
868	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
42	Салат из свеклы с фасолью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,4 5	0,00
681	Суп « Щи из свежей капусты с картофелем»	350	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День : 3 Среда (Завтрак) 11-18 лет											
34	Салат из моркови с изюмом	100	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
688	Суп « Рассольник» со сметаной	350	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
874	Компот из сухофруктов	200	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
	Салат из тертой моркови	100	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	350	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День: 4 Четверг (Завтрак) 11-18 лет											
56	Салат из свеклы с фасолью	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
413	Гречка	250	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
95	Котлеты	100	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
951	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
	Винегрет овощной	100	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
	Рассольник со сметаной	350	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День: 5 Пятница (Завтрак) 11-18 лет											
58	Салат « Степной»	100	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
354	Суп «Гороховый»	350	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
984	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
	Салат из моркови с изюмом	100	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
	Гречка рассыпчатая	250	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
	Тефтели мясные	80	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
	Соус красный основной	50	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		Вторая неделя				День: 6	Понедельник (Завтрак)				11-18 лет			
42	Сыр порциями	20	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	
411	Кукурузная со сливочным маслом	350	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	
868	Напиток из шиповника	200	3,52	3,72	25,49	98	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	
		Обед												
	Салат из свеклы	100	2,4	6,8	16,2	135,6	8,4	10,6	28,4	0,6	0,1	0	47,2	
	Суп «Щи со сметаной»	350	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00	

		День : 7											
		Вторник (Завтрак) 11-18 лет											
42	Салат из зеленого горошка с луком	100	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,4 7	0,00
413	Макаронны отварные	250	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
245	Голень	100	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5 0	31,5 0
874	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
	Салат степной	100	1,7	7,1	7,9	102,0	41,2	17,1	33,4	1,1	0	28,1	2,4
	Рис припущенный	250	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Рыба припущенная с овощами	100	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День: 8				Среда (Завтрак)			11-18 лет				
50	Салат Витаминный	100	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
688	Суп « Борщ со сметаной»	350	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
874	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
	Салат из морской капусты с рисом	100	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
187	Гречка рассыпчатая	250	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,82
	Голень	100	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День: 9 Четверг (Завтрак) 11-18 лет											
56	Салат Винегрет»	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,2 5	0
187	Гречка рассыпчатая	250	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
95	Тефтели мясные	80	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,8 2
	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
951	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
		Обед											
	Салат Степной	100	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
	Плов	350	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,8 2
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

		День: 10 Пятница (Завтрак) 11-18 лет											
36	Салат из морской капусты	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,2 5	0
320	Плов	350	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,8 2
896	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
		Обед											
	Салат из свеклы с з. горошком	100	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Суп картофельный	350	9,52	13,44	9,12	195,39	31,64	18,41	104,96	1,37	0,09	2,24	45,8 2
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00