Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О .А .Типишева

Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ Мариинского СП

Сезон: период 2024-2025год (5-11класс)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | №рецептуры | Витамины, мг | Минеральные в-ва,мг |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Са  | Р  | Mg | Fe  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с говядиной тушеной | 250 | 11,0 | 26,5 | 35,5 | 424 | 141 | 0,67 | 76,5 | 0,05 | 17,2 | 178 | 407 | 289 | 8,0 |
|  | Рожки отварные | 150 | 37,7 | 4,5 | 193,6 | 966 | 291 | 0,38 | 0,1 | 0,0 | 5,3 | 38 | 238 | 54 | 5,2 |
|  | Голень куриная | 100 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 404 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | 493 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Фрукт яблоки | 250 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | ИТОГО | 1000 | 33,6 | 29,36 | 137,97 | 949,4 |  | 0,498 | 19,58 | 8,12 | 9,19 | 86,25 | 520,9 | 79,75 | 14,3 |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп лапша по домашнему с курицей | 200 | 10,2 | 22,3 | 55,6 | 444 | 156 | 0,13 | 1,5 | 0,05 | 10,0 | 36 | 119 | 18 | 1,6 |
|  | Голубцы ленивые | 150 | 12,75 | 12,45 | 6,0 | 250 | 372 | 0,06 | 18,6 | 0,03 | 0,4,5 | 51 | 154,5 | 31,5 | 2,25 |
|  | Голень куриная | 100 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 404 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 | 588 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0,7 | 16 | 36 | 10 | 1,5 |
|  | ИТОГО | 800 | 28,58 | 14,27 | 112,65 | 692,2 |  | 0,275 | 10,26 | 0,05 | 3,49 | 94,8 | 315,2 | 72,2 | 5,78 |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый с сайрой | 250 | 7,38 | 5,78 | 12,8 | 133 | 153 | 0,08 | 6,3 | 0,02 | 0,6 | 45 | 132,6 | 38,6 | 1 |
|  | Картофельное пюре | 200 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92 | 429 | 0,09 | 3,4 | 0,03 | 0,1 | 26 | 57 | 19 | 0,7 |
|  | Печень тушеная в соусе | 100 | 26,6 | 15,4 | 11,0 | 288 | 401 | 0,38 | 20,0 | 11,6 | 1,6 | 50 | 454 | 26 | 8,16 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,89 | 3,47 | 32,8 | 453 | 0,006 | 0,015 | 0,10 | 0,42 | 2,25 | 7,7 | 3,75 | 0,185 |
|  | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 24,6 | 509 | 0,01 | 3,3 | 0,00 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Морская капуста | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 880 | 40,46 | 36,15 | 124,79 | 907,8 |  | 0,64 | 12,34 | 0,12 | 3,54 | 136,25 | 667,5 | 267,75 | 46,1 |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,9 | 248 | 5 | 0,04 | 22,0 | 0,14 | 4,7 | 36 | 45 | 17 | 0,8 |
|  | Рассольник с говядиной тушеной | 250 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 | 134 | 0,072 | 6,14 | 0,00 | 1,88 | 12,4 | 50,4 | 21 | 0,74 |
|  | Рис отварной | 200 | 24,6 | 40,5 | 225,4 | 1364 | 414 | 0,18 | 0,0 | 0,27 | 1,9 | 34 | 472 | 152 | 3,5 |
|  | Котлета говяжья | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 381 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
|  | кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 21,5 | 87 | 505 | 0,01 | 29,3 | 0,00 | 0,0 | 10 | 11 | 7 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | сметана | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16,2 | 479 | 0,003 | 0,04 | 0,01 | 0,03 | 8,8 | 6,1 | 0,9 | 0,02 |
|  | итого | 920 | 28,09 | 29,42 | 85,19 | 719,26 |  | 0,571 | 20,38 | 8,08 | 9,54 | 104,8 | 506,8 | 77,9 | 9,59 |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 1,8 | 2,4 | 11,76 | 75,4 | 149 | 0,096 | 8,86 | 0,00 | 1,02 | 13 | 56,8 | 23,4 | 0,88 |
|  | Азу | 200 | 5,3 | 5,7 | 6,8 | 99,4 | 364 | 0,27 | 14,4 | 0,07 | 1,0 | 48 | 302 | 82 | 5,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | 493 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Салат из свежих овощей | 100 | 0,55 | 3,05 | 1,9 | 32,5 | 25 | 0,02 | 7,05 | 0,00 | 1,45 | 13 | 17 | 9,5 | 0,3 |
|  | Сок 0,2 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 1000 | 10,79 | 11,47 | 55,14 | 361,3 |  | 0,536 | 31,61 | 0,09 | 4,57 | 218 | 550,8 | 155,9 | 8,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | 250 | 8,66 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 267 | 0,142 | 1,38 | 0,084 | 0,24 | 143,6 | 218,6 | 50 | 2,38 |
|  | Бутерброд с маслом  | 70 | 13,4 | 19 | 19,8 | 306 | 93 | 0,06 | 0,2 | 0,16 | 0,8 | 370 | 264 | 26 | 0,8 |
|  | Рожки отварные с сыром | 200 | 12,1 | 10,1 | 34,0 | 275 | 295 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 1,0 | 207 | 168 | 20 | 1,1 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 494 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | вафли | 100 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 | 588 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0,7 | 16 | 36 | 10 | 1,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 820 | 32,66 | 44,55 | 122,99 | 1024,8 |  | 0,272 | 2,88 | 0,394 | 2,04 | 706,6 | 728,6 | 121 | 6,48 |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с говядиной тушеной | 250 | 9,2 | 17,0 | 60,5 | 432 | 144 | 0,78 | 34,7 | 0,15 | 0,9 | 76 | 263 | 102 | 3,7 |
|  | Рагу из овощей | 200 | 4,0 | 10,7 | 17,0 | 180 | 195 | 0,12 | 15,3 | 0,02 | 3,9 | 68 | 105 | 39 | 1,4 |
|  | Голень отварная | 100 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 404 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133 | 514 | 0,00 | 2,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
|  | Фрукт (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | ИТОГО | 940 | 26,62 | 24,48 | 121 | 813 |  | 0,236 | 15,9 | 0,074 | 4,16 | 89,8 | 331,1 | 87,6 | 6,88 |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 | 76 | 0,04 | 8,4 | 0,00 | 4,6 | 23 | 40 | 18 | 0,8 |
|  | Курица отварная | 50 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 404 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 |
|  | Суп с клецками | 250 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | 50,6 | 146 | 0,25 | 23,0 | 0,00 | 4,8 | 43 | 161 | 67 | 2,4 |
|  | Каша гречневая  | 150 | 11,4 | 10,46 | 49,44 | 337,4 | 237 | 0,276 | 0,0 | 0,054 | 0,82 | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,06 |
|  | Тефтели из говядины с рисом "ёжики" | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221 | 390 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,5 | 21 | 108 | 16 | 1,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37 | 183 | 590 | 0,04 | 0,0 | 0,005 | 1,75 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
|  | ИТОГО | 960 | 45,25 | 44,46 | 139,94 | 1116 |  | 0,71 | 27,1 | 0,19 | 9,37 | 153,5 | 655,2 | 304,4 | 13,51 |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,3 | 3,9 | 5,6 | 62,6 | 126 | 0,022 | 10,8 | 0,00 | 1,94 | 34,2 | 36,4 | 19,6 | 0,88 |
|  | Рис отварной | 150 | 4,9 | 8,1 | 45,08 | 272,8 | 429 | 0,09 | 3,4 | 0,03 | 0,1 | 26 | 57 | 19 | 0,7 |
|  | Гуляш из говядины | 140 | 20,6 | 22,0 | 4,2 | 297 | 367 | 0,07 | 1,3 | 0,04 | 0,7 | 17 | 215 | 30 | 3,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | 494 | 0,00 | 2,8 | 0,00 | 0,0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Салат из свежих овощей | 100 | 0,55 | 3,0 | 1,85 | 32,5 | 25 | 0,02 | 6,75 | 0,00 | 1,45 | 13 | 17 | 9,5 | 0,3 |
|  | ИТОГО | 900 | 30,49 | 37,32 | 91,61 | 819,9 |  | 0,31 | 25,05 | 0,07 | 5,29 | 124,4 | 394,4 | 94,1 | 6,58 |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,9 | 124 | 5 | 0,04 | 22,0 | 0,14 | 4,7 | 36 | 45 | 17 | 0,8 |
|  | Суп с крупой и говядиной тушеной | 250 | 1,6 | 5,08 | 17,05 | 120,25 | 155 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 1,88 | 6,0 | 33,2 | 15,25 | 0,35 |
|  | Рожки отварные | 200 | 7,54 | 0,9 | 38,72 | 193,2 | 291 | 0,076 | 0,02 | 0,00 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
|  | Печень говяжья по -строгановски | 110 | 18,0 | 13,8 | 4,3 | 213 | 398 | 0,29 | 8,5 | 8,04 | 5,4 | 23 | 316 | 18 | 6,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 496 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Сок 0,2 | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 518 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | ИТОГО | 1000 | 26,38 | 12,6 | 71,12 | 603,8 |  | 0,342 | 26,3 | 0,01 | 11,11 | 115 | 357,6 | 83,6 | 5,98 |