

Примерное 10-дневное меню для школьников с 11 лет и старше 2024/25 год

№ ТК по сборнику рецептур блюд*	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Обед												
№204	Суп картофельный с крупой (с пшеном)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	0.09	6.60	0.00	19.20	53.36	21.32	0.77
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264.00	0.07	0.14	0.00	16.90	52.53	10.86	1.51
№ПР	Котлета домашняя из мяса говядины	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.08	0.12	23.00	35.00	133.10	25.70	1.20
№71	Нарезка овощная (помидор)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	10.50	0.00	8.40	26.00	12.00	0.54
№430	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.00	0.27	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО:		18.57	13.33	56.14	401.40	0.27	17.49	23.00	83.40	269.39	78.35	6.24
	ДЕНЬ № 2												
	Обед												
№58	Суп свекольник	250	2.04	5.00	14.10	109.75	0.07	8.78	0.00	3.66	0.00	0.00	
№291	Плов с курицей	200	20.61	22.47	35.67	427.31	0.09	1.97	0.29	25.86	219.88	44.08	2.11
№ 49	Салат "Витаминный"	60	0.96	3.67	5.73	60.02	0.03	28.20	0.27	21.11	20.11	10.08	0.43
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376	Кисель	200	0.40	0.02	25.24	102.72	0.01	0.36	0.00	28.92	0.00	0.00	1.13
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
	ИТОГО:		25.17	27.86	87.04	682.05	0.23	30.53	0.56	83.09	274.79	61.76	5.27
	ДЕНЬ № 3												
	Обед												
№87	Суп с рыбными консервами	250	8.60	8.41	14.33	172.25	0.00	9.11	0.00	45.30	0.00	47.35	1.27

№128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241.00	0.02	24.92	0.00	58.32	40.60	38.36	1.44
№348	Соус томатный	45	6.20	5.60	37.50	227.00	0.20	7.40	2.40	97.50	146.30	61.30	2.50
№319	Куры запеченные	80	14.90	15.60	1.70	206.80	0.10	0.80	0.10	24.80	128.00	15.10	1.30
№338	Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.30	0.03	15.00	5.00	24.00	11.00	13.50	3.30
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
430	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.00	0.27	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО:		29.77	36.32	108.95	877.10	0.45	48.39	7.50	225.42	382.83	147.59	12.27
	ДЕНЬ № 4												
	Обед												
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	6.40	10.30	11.55	171.04	0.00	16.06	0.00	61.37	0.00	27.03	1.68
№304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.00	0.12	2.40	13.24	19.00	0.53
№259	Рыба, припущенная с овощами	100	19.30	0.75	0.31	84.30	0.08	0.63	1.47	16.48	10.32	2.45	0.05
№71	Нарезка овощная (огурец)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	10.50	0.00	8.40	26.00	12.00	0.54
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.02	2.83	0.18	14.20	13.95	2.40	0.36
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО:		33.34	18.26	86.42	632.24	0.23	30.02	1.77	110.05	98.31	70.48	4.76
	ДЕНЬ №5												
	Обед												
№95	Суп рассольник	250	6.43	8.70	12.95	165.59	0.00	18.47	0.00	42.89	0.00	27.98	1.53
№182	Каша жидкая молочная пшенная маслом	210	7.51	11.72	37.05	285.00	0.06	1.17	0.00	138.10	17.60	47.60	1.23
№8	Бутерброд с сыром	50	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	250.00	250.00	50.00	2.00
№143	Рагу овощное	200	1.52	4.60	4.74	143.05	0.80	9.03	92.00	35.35	90.00	27.15	1.66
№430	Чай с сахаром	200	0.53	0.00	9.47	40.00	0.00	0.27	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13
№338	Фрукты свежие	100	0.00	0.74	18.13	63.25	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60

	ИТОГО:		25.56	18.06	139.39	866.79	1.09	20.47	97.01	453.05	390.73	145.48	9.22
	ДЕНЬ №6												
	Обед												
№208	Суп куринный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0.00	24.60	66.65	27.00	1.09
№302	Гречка отварная рассыпчатая	100	2.38	64.16	0.62	581.38	0.00	0.00	0.77	91.11	14.77	0.95	0.80
№348	Соус томатный	45	6.20	5.60	37.50	227.00	0.20	7.40	2.40	97.50	146.30	61.30	2.50
№278	Тефтеля из мяса говядины	90	7.86	7.98	9.32	140.98	0.01	0.60	0.00	34.40	0.00	17.84	0.80
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№9	Салат из капусты с зеленым горошком	10	4.20	9.20	5.70	122.00	0.07	14.50	0.00	48.20	26.00	19.33	0.97
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.01	0.73	0.00	32.48	3.60	17.46	0.70
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
	ИТОГО:		24.50	88.73	105.55	1296.16	0.39	23.23	3.17	310.89	225.47	124.48	7.37
	ДЕНЬ № 7												
	Обед												
№102	Суп гороховый	250	9.83	8.88	16.80	169.34	0.80	11.17	0.00	45.82	87.18	35.48	4.55
№259	Жаркое по-домашнему	230	21.29	23.78	21.79	387.70	0.21	8.88	24.00	40.10	337.00	55.83	5.07
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	0.05	16.76	0.00	18.68	34.61	16.26	0.74
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№ПР	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
	ИТОГО:		36.30	40.71	82.52	809.24	1.18	40.81	24.00	125.80	507.59	123.17	14.76
	ДЕНЬ № 8												
	Обед												
№201	Суп крестьянский	250	5.99	7.54	15.53	148.28	0.08	0.04	1.28	40.09	43.73	5.78	0.00
№171	Каша перловая рассыпчатая	180	2.47	2.79	33.74	197.21	0.02	0.00	0.00	19.07	40.60	5.07	0.87
260	Гуляш из филе куриц	80	7.10	4.50	19.90	148.20	0.00	0.20	0.00	13.60	58.30	9.30	0.70

№338	Фрукты свежие	100	0.00	0.74	18.13	63.25	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.02	2.83	0.18	14.20	13.95	2.40	0.36
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
	ИТОГО:		12.90	9.75	107.37	562.66	0.17	13.03	5.18	70.07	158.65	33.37	5.73
	ДЕНЬ №9												
	Обед												
№88	Щи из свежей капусты	250	6.37	10.06	8.26	157.04	0.03	21.16	0.01	60.89	21.56	23.00	1.28
№302	Гречка отварная рассыпчатая	100	2.38	64.16	0.62	581.38	0.00	0.00	0.77	91.11	14.77	0.95	0.80
№348	Соус томатный	45	6.20	5.60	37.50	227.00	0.20	7.40	2.40	97.50	146.30	61.30	2.50
№ПР	Котлета куринная	90	12.44	9.24	12.56	183.00	0.08	0.12	23.00	35.00	133.10	25.70	1.20
№18	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1.66	7.09	8.50	103.53	0.02	4.81	0.00	36.59	43.81	21.52	1.35
№ПР	Кондитерское изделие/сладкое блюдо	30-50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.01	0.73	0.00	32.48	3.60	17.46	0.70
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
	ИТОГО:		26.54	87.88	111.59	1319.71	0.41	13.06	26.17	299.88	376.38	134.53	8.15
	ДЕНЬ № 10												
	Обед												
№209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.29	5.70	16.99	148.50	0.15	12.34	4.95	31.90	129.96	40.10	1.61
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6.11	10.72	32.38	251.00	0.08	1.17	58.00	133.77	118.19	20.30	0.47
№199	Пюре гороховое	100	5.98	4.61	5.56	130.48	3.30	14.73	3.20	34.26	64.50	4.32	1.13
№246	Гуляш из отварной говядины	90	13.90	15.07	3.98	213.27	0.05	1.46	0.23	24.99	127.07	21.04	1.96
№338	Фрукты свежие	100	0.00	0.74	18.13	63.25	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
№ПР	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
№ПР	Хлеб пшеничный	40	3.20	1.70	20.40	92.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60
	ИТОГО:		30.19	33.04	100.25	836.00	3.58	31.36	66.43	230.22	369.56	70.26	10.16

ВСЕГО:		236.30	286.06	873.63	6963.64	7.59	255.33	228.62	1691.99	2677.32	854.94	75.78
СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:		23.63	28.61	87.36	696.36	0.76	25.53	22.86	169.20	267.73	85.49	7.58

Согласовано: Старший повар МБОУ
Приаргунской СОШ
Байрамукова О.А. _____

Утверждено: Директор МБОУ
Приаргунской СОШ Золотовская Г.И.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МБОУ Приаргунская средняя общеобразовательная школа
Возрастная группа от 11 и старше

Сборник рецептур.
Под ред. М.П. Могильного
и В.А. Тутельяна