

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»

С.Н.Шимелис



Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (обед)
Для организации питания обучающихся
на базе МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»

Сезон: осенне-зимний, весенний

2022-2023 учебный год

Дети от 11 лет и старше

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день понедельник	Обед	95	Борщ со сеж капустой на курин бульон	250	2,1	5,3	12,7	182,35	0,08	7,29	12,0	-	36,24	141,22	37,88	1,01
		348	Тефтели из говядины, паровые	100	14,58	12,4	8,2	197,7	0,06	0,85	39	-	43,9	106,7	21,6	0,96
		256	Макаронные изделия отвар Соус томатный	200	5,3	3,0	34,1	246	0,07	8,67	31	-	23,9	61,8	27,8	0,98
		459	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:		26,14	21,1	83,62	859,57	0,26	17,89	82	0,52	119,64	348,12	100,48	3,57	
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
2 день вторник	Обед	134	Суп-пюре из разных овощей	250	3,1	4,5	13,7	181,95	0,12	6,08	-	-	68,63	-	-	1,23
		386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,2	243	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39
		367	Кура тушенная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
		495	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	17,1	126,2	0,01	0,05	-	-	6,4	3,6	20,0	0,7
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:		27,46	24,2	101,52	909,17	0,29	3,26	56,29	0,62	149,91	236,29	169,91	6,63	
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
3 день среда	Обед	100	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,5	5,4	18,8	209,85	-	2,1	1,15	0,1	26,0	17,5	125,9	1
		279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
		459	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
			Хлеб пшеничный витамин	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		1	Закуска из свежей капусты с раст. маслом	100	1,4	6,0	8,3	93	0,01	5,70	-	-	21,09	24,58	16	0,52
		42	По сезонности заменяется: закуска картофельная с зеленым горошком	100	2,0	6,3	8,3	98	-	-	-	0	4,5	-	17,7	0,7

4 день четверг	Обед		ИТОГО:		30,46	35,4	98,64	927,27	0,71	18,6	21,17	2,12	307,95	618,63	171,59	8,29	
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
		127	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,6	2,2	21,8	225,65	0,2	0,6	0,8	0,9	66,15	26,5	33,3	2,0	
		334	Запеканка картофельная с мясом говядины	250	22,8	15,7	17	300	0,2	11,0	26	1,1	30	223	44	3,44	
		504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0	-	24	95	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	198	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			ИТОГО:		22,56	18,7	83,32	813,65	0,2	0,6	0,8	0,9	66,15	26,5	33,3	2,0	
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
5 день пятница	Обед	104	Щи со свеж капустой на курин бульоне	250	1,8	3,0	9,3	147,15	1,45	3,43	0,3	17,05	232,7	601,8	196,75	17,25	
		299	Рыба, тушенная с овощами	140	12,5	7,8	4,8	159,2	0,04	0,77	3	-	10,30	67,4	8	0,43	
		377	Пюре картофельное	200	3,1	8,7	22,1	152,6	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39	
		507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		26	Закуска из отварной свеклы с растит. маслом	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31	
			Фрукт свежий	100													
					ИТОГО:		25,06	24,4	98,72	878,27	1,61	26,28	3,57	18,23	451,42	834,15	243,7
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
6 день понедельник	Обед	118	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	14,7	112	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68	
		367	Кура тушенная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8	
		202	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	2,3	38,3	248	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1	
		486	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19	
			Хлеб витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	

			ИТОГО:		26,96	23,1	96,8	977,87	0,214	3,35	1,15	0,82	69,58	67,43	71,4	2,46	
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
7 день вторник	Обед	95	Борщ со свеж капустой на курин бульон	250	2,1	5,3	12,7	182,35	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85	
		376	Рагу из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	36	47	68	0,16	8,3	0,72	229	2,60	
		459	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		22	Закуска из моркови с яблоками По сезонности морковь заменяется на варенную.	100	1,0	6,1	7,6	90	0,03	3,14	-	-	13,0	23,0	16,0	0,56	
			ИТОГО:			22,36	27,69	82,13	876,47	6,48	123,18	7,41	1,28	318,1	435,62	75,8	8,02
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
8 день среда	Обед	129	Суп с макаронными изделиями на курин бульоне	250	3,4	5,5	23,9	250,05	0,112	0,95	1,15	0,1	27,3	14,13	27,2	0,73	
		268	Омлет натуральный	150/5	11,2	18	3,8	298	0,1	0,4	0	-	102,8	-	20,3	2,05	
		496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			Фрукт свежий														
			ИТОГО:			21,46	24,7	91,72	846,32	0,98	2,08	20,15	4,47	248,36	668,9	185,43	8,7
			Соотношение Б:Ж:У 1:1:4														
9 день четверг	Обед	104	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	147,15	0,02	9,5	0,98	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98	
		322	Рагу из отварного мяса говядины с овощами	250	14,8	16,8	31,9	334,1	0,13	5,61	15,0	-	19,44	210,63	5,61	2,52	
		495	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб витаминизированный	100	3,16	0,4	19,32	193,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34	13,2	0,44	
			Итого:		20,76	20,3	77,62	800,97	0,17	16,19							

