

Утверждаю:
 директор МБОУ «Жердевская СОШ»
 Г.В. Голубева

приказ от 26.08.2024г.№347

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в МБОУ "Жердевская СОШ"
 с 7 до 11 лет на 2024-2025 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,02	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,03	4	192	0,43	14	8	8	5,6	0	194	4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			30,265	20,68	110,885	755,15	0,385	0,547	8,97	334,9	5,24	125,15	245,5	81,45	11,66	5497,3	910,71	40,7804	2,7080

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	48,92	0,18
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	90	6,4	12,1	7,5	163,2	0,29	0,1	0,18	8,31	0,48	19,08	126,8	22,6	1,49	115,34	36261	0,01	0,01
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,29	0,21	2,14	52,5	0,03	0,02	60	5	0,2	0	11	13	0	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			20,795	22,77	100,515	722,71	0,473	0,542	61,11	45,31	50,81	128,23	271,8	117,3	6,34	917,46	36717	69,732	7,39825

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
386	Рыба запеченная под молочным соусом	90	9,36	9,72	5,31	147,6	0,09	0,09	0,18	13,98	2,75	73,93	182,8	38,63	0,76	159,29	263,63	122,87	11,25
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		20,33	21,75	90,94	645,08	0,403	0,559	29,16	171	5,57	169,86	349,2	113,6	6,98	619,5	1447,55	166,344	12,27875

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	8,27	2,62	12,66	86,29	0,04	0,05	0,011	261,9	3,57	19,27	100,8	14,03	1,65	223,2	187,2	28,8	10,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,07	0,25	1,05	26,47	123,08	210,77	156,9	24,62	0,17	75,39	243,08	18,47	3,53
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		27,295	21,46	92,335	637,86	0,433	0,792	9,351	444,9	132,53	307,35	504,6	194,9	8,69	820,39	942,68	69,59	17,83795

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,02	0
263	Рагу из свинины	230	16,02	9,86	27,6	266,1	0,16	0,23	63,25	40,48	9,49	0	264,5	13,2	5,47	333,6	943	51,64	0,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		22,845	14,06	103,375	619,7	0,343	0,632	85,24	196	16,65	87,49	367,5	72,85	9,474	799,85	1461,86	53,16	0,66795

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	41	12,42	117,96	7	0,09	5,84	178,2	3,2	66,6	108,8	34,6	0,9	262,2	376,8	31,8	12
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	15,37	16,56
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		27,625	61,4	120,595	805,61	7,213	0,542	6,22	210,5	10,6	154	316,6	88,82	5,84	870,31	721,21	67,98	28,68795

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	16,76	0,24
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	45,77	31,63
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		28,335	46,874	106,565	958,55	0,303	0,532	18,81	267	12,32	100,8	374,2	110,3	8,55	723,45	1213,85	62,532	31,87825

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	16,68	3,64
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			20,61	18,53	101,53	674,05	0,503	0,519	14,22	191,4	4,89	142,59	319,1	102,6	6,39	327,52	716,8	18,2059	3,84087

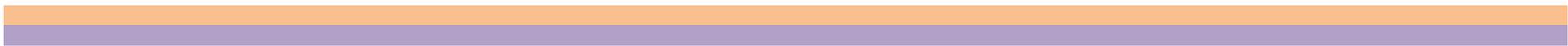
Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	90	6,4	12,1	7,5	163,2	0,29	0,1	0,18	8,31	0,48	19,08	126,8	22,6	1,49	115,34	36261	0,01	0,01
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	60 (50/10)	8,76	6,63	16,8	162	0,042	0,1	0,33	45,5	0,56	136,91	150,6	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0096	0,0013
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			28,485	30,77	109,075	811,77	0,655	0,702	8,8	210,7	7,01	250,3	531,5	204,4	9,71	701,84	36944,67	22,3396	3,51925

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	26,1	261
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		31,705	23,37	89,955	676,33	0,455	0,607	19,01	160,9	13,5	153,95	416,7	104,2	9,65	761,31	1664,81	70,5684	263,816







добавлено







