

МКОУ «Восточная средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю : « 30 » 08 2024г

директор школы

/ Гронских Е.Л.



Меню
Возрастная категория с 5 по 11 класс

Неделя 1
День 1. Понедельник.

| № | Наименование Блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | ккал | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|------------------------|-------------------|------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,4 | 0,00 |
| 688 | Макаронны отварные | 180 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 608 | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 833 | Соус красный | 50 | 0,31 | 0,9 | 2,44 | 18,94 | 2,82 | 2,14 | 5,26 | 0,8 | 0,01 | 0,64 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего | 30,11 | 27,55 | 98,30 | 725,95 | 82,43 | 67,39 | 214,11 | 6,45 | 0,18 | 7,34 | 108,81 | |

День 2. Вторник.

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|---------------------------|-------------------|------------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,00 | 139,2 | 9,45 | 0,0 | 0,49 | 0,0 | 0,11 | 0,0 |
| 197 | Рассольник с тушеной | 250 | 6,65 | 7,15 | 16,59 | 151,35 | 35,7 | 26,1 | 67,7 | 1,3 | 0,1 | 7,6 | 0 |
| 383 | Какао с молоком стущенным | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 | 128 | 18 | 0,0 | 0,64 | 0,0 | 0,38 | 0 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| | Йогурт 3.2 % | 100 | 2,3 | 5,1 | 15,7 | 120 | 152,5 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,75 | 0,00 |
| | всего | 23,70 | 24,03 | 103,01 | 717,41 | 326,6 | 31,35 | 146,3 | 1,75 | 0,17 | 9,54 | 39 | |

День 3. Среда

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|---------------------------|-------------------|------------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 29 | Сельдь с луком репчатым | 120 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 286 | Тефтель | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51 |
| 833 | соус красный | 50 | 0,31 | 0,9 | 2,44 | 18,94 | 2,82 | 2,14 | 5,26 | 0,08 | 0,01 | 0,64 | 0,00 |
| 20 | Картофельное пюре | 200 | 4,76 | 7,85 | 2,35 | 224,60 | 5,13 | 24,7 | 15,0 | 0,33 | 0,01 | 0,0 | 0,02 |
| 705 | Отвар из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 52 | 7,2 | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 49 | 0 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 11,46 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| | всего | | 20,44 | 27,72 | 72,01 | 756,60 | 120,32 | 72,3 | 266,97 | 4,59 | 0,15 | 93,22 | 51,02 |

День 4. Четверг

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|--|-------------------|------------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога | 100 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 379,6 | 226,40 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 121,00 | 44,33 | 22,25 | 47,63 | 0,82 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| | всего | | 35,07 | 23,77 | 85,69 | 679,26 | 286,73 | 71,17 | 468,34 | 3,9 | 0,18 | 29,2 | 0,33 |

День 5. Пятница.

| № | Наименование Блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|-----------------------|-------------------|------------------|------|--------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная | 210 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | 59,2 | 30,24 | 27,0 | 0,24 | 0,04 | 0,16 | 0,03 |
| 291 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 3,2 | 2,0 | 15,8 | 0,0 | 0,02 | 5,6 | 0,03 |
| 120 | Булочка | 60 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172,00 | 13,50 | 19,40 | 46,10 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| | Всего | | 13,34 | 5,07 | 114,67 | 713,51 | 85,9 | 51,64 | 164,7 | 3,32 | 0,13 | 15,76 | 0,06 |

Неделя 2.
День 6. Понедельник.

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ga | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|-----------------------|-------------------|------------------|-------|-------|--------|-------|--------|------|------|------|--------|---|
| | | | Б | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 34 | Бутерброд с маслом | 15/45 | 1,51 | 11,72 | 22,99 | 109,3 | 3,3 | 2,00 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 | |
| 608 | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | |
| 833 | Соус красный | 40 | 0,31 | 0,9 | 2,44 | 18,94 | 2,14 | 5,26 | 0,8 | 0,01 | 0,64 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | всего | | 28,7 | 27,55 | 98,30 | 750,25 | 67,39 | 214,11 | 6,45 | 0,18 | 7,34 | 108,81 | |

День 7. Вторник.

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ga | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|--------------------------|-------------------|------------------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|---|
| | | | Б | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,00 | 5,25 | 75 | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39 | |
| 139 | Суп гороховый с гречками | 250 | 9,1 | 4,8 | 30,2 | 200,00 | 36,2 | 116,8 | 2,1 | 0,2 | 2,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | |
| 76 | Сок натуральный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,28 | 130 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,04 | 0,26 | 0,00 | |
| | всего | | 20,18 | 13,98 | 90,11 | 637,66 | 41,45 | 191,8 | 3,31 | 0,3 | 3,22 | 39 | |

День 8. Среда

| № | Наименование Блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ga | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|---------------------------|-------------------|------------------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|--------|---|
| | | | Б | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | |
| 679 | Отварная гречка | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | |
| 286 | Тефтель | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 57,80 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51 | |
| 833 | соус красный | 40 | 0,31 | 0,9 | 2,44 | 18,94 | 2,82 | 5,26 | 0,08 | 0,01 | 0,64 | 0,04 | |
| 705 | Отвар из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 52 | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 49 | 0 | |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | |
| | всего | | 28,92 | 27,35 | 117,44 | 839,26 | 130,76 | 502,17 | 8,99 | 0,36 | 93,22 | 51,0,6 | |

День 9. Четверг.

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|--------------------------|-------------------|------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога | 100 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 379,6 | 226,40 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,4 | 13,34 | 167,25 | 45,3 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 15,00 |
| 380 | кофейный напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 | 128,78 | 12,88 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,38 | 0,00 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| | ржаной/пшеничный | | | | | | | | | | | | |
| | всего | | 37,87 | 25,78 | 209,37 | 810,91 | 283,03 | 105,76 | 581,41 | 4,87 | 0,28 | 47,19 | 0,03 |

День 10. Пятница.

| № | Наименование блюда | Масса Порции (гр) | Пищевые вещества | | | (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B | C | A |
|-----|-----------------------|-------------------|------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| 424 | Яйцо отварное | 80 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 168 | Каша рисовая | 210 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | 192,2 | 23,06 | 11,70 | 1,18 | 0,01 | 0,54 | 0,17 |
| | Хлеб | 80 | 5,28 | 0,88 | 30,80 | 150,66 | 18,4 | 0,00 | 0,00 | 1,6 | 0,12 | 0,12 | 0,00 |
| | ржаной/пшеничный | | | | | | | | | | | | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 0,00 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0,00 |
| | всего | | 16,45 | 14,68 | 138,06 | 669,14 | 230,6 | 27,86 | 167,9 | 4,56 | 0,05 | 11,62 | 0,27 |