

«Утверждаю»
Директор МАОУ
«СОШ п. Красный Текстильщик»

Л.Н.Промкина
Приказ № 192 от 22.08.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СОШ п. Красный Текстильщик»

2022-2023 учебный год

5 -11 классы

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
132	Омлет натуральный с маслом	150	10,03	16,73	1,85	198	0,05	0,35	0,23	0,37	75,82	1,85	160,91	12,96
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,03	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	6,11	34,4
	Хлеб	60	3,7	1,45	25,7	165	0,20	0,00	0,00	1,4	12,5	0,00	41,0	0,00
ОБЕД														
23	Свекла отварная	100	0,9	2,6	5,2	136,80	0,02	18,7	0,0	5,04	23,3	0,32	31,86	30,65
37	Борщ на м/к бульоне из свежей капусты	250	10,2	15,6	20,4	142,31	0,2	15,3	0,01	2,55	60,2	2,8	51,77	39,62
211	Плов из кур	200	6,2	0,55	34,8	747,09	0,02	4,48	0,09	1,66	9,0	0,6	347,37	49,31
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8	0,0	0,0	66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01	0,0	1,4	7,6	0,73	41	
ИТОГО:														
		1340	69,9	98,6	184,34	1871,13	0,63	56,63	0,54	17,75	239,41	9,54	705,92	189,53

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Каша гречневая молочная с маслом	220	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	2,37	188,12	37,48
294	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	0,29	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
	Хлеб	60	3,75	1,45	25,78	165	0,20	0,00	0,05	1,41	12,5	0,00	42,9	0,04
ОБЕД														
70	Суп рисовый на м/к бульоне	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,09	6,4	0,25	1,46	34,1	1,08	133,03	32,15
241	Картофельное пюре	150	8,9	12,1	6,7	498,6	0,11	0,59	0,01	0,13	73,2	1,24	49,31	16,16
163	Минтай отварной	80	12,3	4,8	0,43	100,1	0,125	0,29	0,01	0,13	19,0	1,93	140,99	19
	Икра кабачковая	30	0,5	3,5	3,6	52,00	0,01	3,1	0,01		2,1	0,2		5,24
274	Кисель ягодный	200	0,26	0,05	15,12	59,0	0,0	2,9			3,0	0,9	9,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1320	168,12	48,57	137,17	1522,65	4,7	162,86	0,35	3,42	661,1	10,5	573,91	115,31

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
141	Запеканка из творога с молочным соусом	220/50	8,88	22,17	48,38	508	0,11	1,15	0,14	1,15	381,27	1,08	429,02	52,7
269	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
ОБЕД														
42	Рассольник на м/к бульоне	250	2,3	3,0	17,0	160,11	0,1	9,2			33,7	1,2		
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	16,7	5,5	5,0	331,53	0,16	0,9			16,7	1,9		
363	Колбасные изделия	70	5,18	6,78	53,7	300,24	0,01	0,3			3,1	0,1		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	110,96	0,04	0,8			66,9	2,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,80	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1240	36,36	40,45	199,58	1638,64	0,44	12,46	0,14	1,15	514,52	7,91	437,26	57,1

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
124	Макароны с сыром	200/20	7,1	7,01	29,63	210	0,06	0,3	0,06	0,04	25,7	1,28	0,08	36,32
	Хлеб с маслом	60/10	3,78	14,84	30,52	272	0,06		0,05	0,51	10,32	0,51	36,84	32,4
269	Какао с молоком	200	3,76	3,73	26,74	151	0,03		0,21	0,26	33,0	1,62	0,11	11,28
246	Огурец свежий	100	0,8	0,0	3,8	18,4	0,03	10	0,06	0,1	23	0,6	141	14
ОБЕД														
45	Суп с горохом на м/к бульоне	250	5,6	3,1	16,6	362,74	0,1	4,9			58,9	1,85		
214	Рагу овощное с отварной курицей	200/30	5,8	4,3	52,6	718,37	0,015	-			6,75	0,45		
274	Кисель ягодный	200	1,4	-	45,6	116,19	0,04	0,8			66,9	2,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1350	36,6	345,92	251,17	2013,5	0,455	5,87	0,49	1,17	360,03	10,03	330,16	114,4

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
114	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	220	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,16	125,24	0,39	152,66	36,32
294	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,7	63	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	0,80	8,24	4,4
	Яблоко	100	0,9	1,45	8,4	38	0,04	60	0,00	0,03	34	0,03	23	13
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	16,7	63	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	0,80	8,24	4,4
	Хлеб	60	3,7	1,45	25,7	165	0,20	0,00	0,00	1,4	12,5	0,00	41,00	0,00
ОБЕД														
63	Щи на м/к со свежей капустой	250	3,1	3,0	20,0	312,26	0,08	5,9			34,7	1,0		
180	Гуляш из говядины	70	2,13	4,04	15,53	312,9	0,16	0,6			73,2	1,2		
219	Каша гречневая	150	4,1	6,6	27,3	330,9	0,16	18,24			57,3	1,7		
283	Компот из сухофруктов	200	-	-	7,5	110,96	2,06	30,0			3,0	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1430	20,79	30,13	159,09	1723,82	2,18	56,07	0,06	1,56	318,79	5,02	201,9	40,72

День недели понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
19	Каша гречневая молочная с маслом	220	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	2,37	188,12	37,48
269	Какао с молоком	200	3,67	3,73	26,74	151	0,03	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	6,11	34,4
379	Хлеб с маслом	60/10	3,75	9,7	25,78	240	0,20	0,00	0,05	1,41	12,5	0,00	42,9	0,04
ОБЕД														
23	Свекла отварная	100	0,9	2,6	5,2	136,80	0,02	18,7			23,3	0,32		
37	Борщ на м/к бульоне из свежей капусты	250	10,2	15,6	20,4	142,31	0,2	15,3			60,2	2,8		
211	Плов из кур	200	6,2	0,55	34,8	276,75	0,02	-			9,0	0,6		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8			66,9	2,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1320	49,64	43,97	182,8	1471,72	0,41	38,86	0,14	0,88	556,32	8,53	438,8	57,94

День недели: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
112	Каша молочная пшеничная	220	3,99	317	28,38	264	0,12	0,04	0,06	0,06	125,24	0,78	152,6	36,32
139	Яйцо вареное	40	7,62	6,9	0,42	94	0,04	0,00	0,21	0,26	33,0	1,62	111,0	32,4
	Хлеб с сыром	60/20	3,78	14,84	30,52	272	0,06	0,00	0,05	0,51	10,32	0,51	36,84	6,2
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,9	0,00	6,0	8,05	0,9	9,78	5,24
ОБЕД														
45	Суп с горохом на м/к бульоне	250	5,6	3,1	16,6	362,74	0,1	4,9			58,9	1,85		
214	Рагу овощное с отварной курицей	200/30	5,8	4,3	52,6	718,37	0,015	-			6,75	0,45		
274	Кисель ягодный	200	1,4	-	45,6	116,19	0,04	0,8			66,9	2,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1290	30,25	349,19	202,54	2051,1	0,395	8,65	0,32	6,83	316,76	8,94	310,22	80,16

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
224	Каша рисовая молочная с маслом	220	3,65	12,83	34,35	271	0,03	0,00	0,03	0,01	32,74	0,77	82,28	28,67
	Хлеб с сыром	60/10	3,75	9,7	25,78	240	0,20	0,00	0,05	1,41	13,7	0,02	42,9	0,04
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,00	2,9	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
ОБЕД														
42	Рассольник на м/к бульоне	250	2,3	3,0	17,0	160,11	0,1	9,2			33,7	1,2		
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	16,7	5,5	5,0	331,53	0,16	0,9			16,7	1,9		
363	Колбасные изделия	70	5,18	6,78	53,7	300,24	0,01	0,3			3,1	0,1		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	110,96	0,04	0,8			66,9	2,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,80	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1290	35,04	40,86	212,85	1667,96	0,56	14,11	0,08	1,42	182,49	0,73	134,96	33,95

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
107	Каша молочная манная с маслом, сахаром	220	5,55	10,46	23,97	213	0,017	0,92	0,05	0,014	105,93	1,25	170,84	51,57
294	Чай с сахаром ,лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,0	2,90	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
376	Хлеб с масло, сыром	40/10/20	3,8	17,95	25,86	315	0,20	0,00	0,10	1,42	14,9	0,04	44,8	0,08
ОБЕД														
63	Щи на м/к со свежей капустой	250	3,1	3,0	20,0	312,26	0,08	5,9			34,7	1,0		
180	Гуляш из говядины	70	2,13	4,04	15,53	312,9	0,16	0,6			73,2	1,2		
219	Каша гречневая	150	4,1	6,6	27,3	330,9	0,16	18,24			57,3	1,7		
283	Компот из сухофруктов	200	-	-	7,5	110,96	2,06	30,0			3,0	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1440	20,74	45,1	148,58	1818,82	2,697	58,57	0,15	1,46	304,68	6,82	225,42	56,89

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
52	Каша рисовая молочная с масло и сахаром	220	4,28	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,60	0,02	158,82	0,25	137,46	23,06
269	Какао с молоком	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	0,90	9,78	5,24
379	Хлеб со сливочным маслом	60/10	3,75	9,7	25,78	240	0,20	0,00	0,05	1,41	13,7	0,02	42,9	0,04
	Яблоко	100	0,9	1,45	8,4	38	0,04	60		0,03	34	0,03	23	13
ОБЕД														
70	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	3,6	6,2	14,5	305,1	0,09	6,4			34,1	1,08		
241	Картофельное пюре	180	8,9	12,1	6,7	498,6	0,11	0,59			73,2	1,24		
163	Минтай отварной	70	4,9	11,1	23,4	197,8	0,125	15,8			78,6	1,93		
	Икра кабачковая	30	0,5	3,5	3,6	52,00	0,01	3,1			2,1	0,2		
274	Кисель ягодный	200	-	-	7,5	116,19	2,06	30,0			3,0	-		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ИТОГО:														
		1400	28,89	48,12	135,13	1803,89	2,679	119,71	30,65	1,46	413,17	6,38	213,14	41,34