

«Утверждаю»

Директор МКОУ Жерелевская СОШ

Ермаков А.А.



Примерное десятидневное меню горячего питания

школьной столовой

МКОУ Жерелевская СОШ

сезон: осенне-зимний 2023 года.

11-18лет

Сезон: осенне-зимний

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

День: четверг

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции		Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4												
	<u>ЗАВТРАК</u>														
187	Каша «Дружба»		180/5	5,7	8	30,6	217	0,11	0,48	-	-	113,85	-	33,29	0,73
	Хлеб пшеничный		30	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
948	Кисель		200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	0,02	-	-	0,04
	<u>ОБЕД</u>														
206	Суп картофельный с бобовыми		300	8,2	3,5	29,7	186,6	0	179	-	0	48,37	8,9	-	1,2
43	Голубцы ленивые		80	10	7	29	222,5	-	23,79	-	-	71,25	-	52,37	1,94
1010	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,05	15	59	0	5,6	0	0	14,4	0	9,2	1,6
	Хлеб		30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	Хлеб пшеничный		20	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
	Итого:						1006,1								

Сезон: осенне-зимний

Сезон: осенне -зимний

Неделя: вторая

День: понедельник

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции		Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<u>ЗАВТРАК</u>		11-18 лет												
236	Каша манная		180	-	3,22	2,9	26,33	141	0,028	-	14,28	-	7,6	27,57	5,6
	Хлеб		-	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
943	Чай		200	0,2	0,05	15	57	-	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
	Хлеб пшеничный		-	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
	<u>ОБЕД</u>														
170	Борщ со сметаной		300	10	10	20,3	212,6	-	16,5	0,02	0,3	56,4	-	-	0,84
679	Макароны с мясной подливой		200 60	7,35 17,9	6,02 14,6	35 5,6	224,6 225	0,02 0,68	- 53,7	- -	- 56	6,48 -	49,5 138	28,1 24	2,17 1,8
253	Коф. напиток		200	5,08	5,42	17,8	137,00	-	2,08	-	-	-	-	-	-
	Хлеб		30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	Хлеб пшеничный		-	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
	Итого:						1235,73								

Сезон: осенне-зимний

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: среда

№п. п	Наименование блюда	Масса блюда	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)				
			11-18лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
174	Каша «Геркулес»	180	8,75	10,6	38	285	0,18	0,46	-	-	123,6	-	60,7	1,5	
868	Компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1	
	ОБЕД														
586	Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,72	5,52	13,9	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-
679	Каша гречневая с мясом кур подливой	200 80	9,94 17,9	7,48 14,6	47,8 5,6	307 225	0,24 0,68	- 53,7	0,02 -	- 56	17,3 -	278 138	90 24	5,26 1,8	
259	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56	
	Хлеб	30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56	
	Хлеб пшеничный	-	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1	
	Итого:					1540									

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: четверг

№ п.п.	Наименование блюда	Масса блюда	Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<u>ЗАВТРАК</u>														
236	Каша манная	-	3,39	3,05	26,6	148	0,03	-	15	-	8,02	28,95	5,9	0,35	
943	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1	
	<u>ОБЕД</u>														
45	Винегрет	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	-	23,2	44,9	20,75	0,85	
206	Суп гороховый с мясом кур	250	8,2	3,5	29,7	186,6	0	179	-	0	48,37	8,9	-	1,2	
168	Рис отварной Котлета из кур	200 70	3 11,8	8 12,8	0,4 4,79	251 181	0,003 0,004	0,05	-	-	1,52 22	-	-	0,66 1,8	
868	Компот	200		-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
	Хлеб	30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56	
	Хлеб пшеничный	-	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1	
	Итого:					1296,2									

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: пятница

№ п.п	Наименование блюда	Масса блюда		Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<u>ЗАВТРАК</u>														
187	Каша «Дружба»		180/5	5,7	8	30,6	217	0,11	0,48	-	-	113,85	-	33,29	0,73
1010	Чай с лимоном		200	0,26	0,05	15	59	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
	Хлеб		30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	<u>ОБЕД</u>														
61	Суп картофельный с крупой		300	1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2	-	-	9,48	-	-	0,56
206	Макароны с сыром		200/20	11,17	10,28	31,78	264	0,14	-	-	-	0,07	-	-	106
259	Какао		200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	Хлеб		30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	Хлеб пшеничный		30	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
	Итого:						999,4								

Завхоз:

Романенкова Л.Н.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: пятница

№ п.п	Наименование блюда	Масса блюда		Питательные вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<u>ЗАВТРАК</u>														
187	Каша «Дружба»		180/5	5,7	8	30,6	217	0,11	0,48	-	-	113,85	-	33,29	0,73
1010	Чай с лимоном		200	0,26	0,05	15	59	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
	Хлеб		30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	<u>ОБЕД</u>														
61	Суп картофельный с крупой		300	1,6	1,54	11,6	68	0,06	4,2	-	-	9,48	-	-	0,56
206	Макароны с сыром		200/20	11,17	10,28	31,78	264	0,14	-	-	-	0,07	-	-	106
259	Какао		200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	Хлеб		30	2,64	0,40	13,36	69,6	0,07	-	-	0,56	14	-	-	1,56
	Хлеб пшеничный		30	3,07	1,07	20,9	107	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14	1
	Итого:						999,4								

Завхоз:

Романенкова Л.Н.

