

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Заволжский»

_____ Е.Ф.Гузева

Приказ № от 01.08.2023г.

Примерное десятидневное меню

Пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МОУ «СОШ п. Заволжский»
1-4 классы (завтрак, горячее питание)
на 2023-2024 учебный год

Понедельник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г							Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К		
		(гр)				(ккал)										
54-13к	Каша вязкая пшеничная молочная	1/200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,00	135,0	206	39,0	2,19	227		
54-6о	Яйцо варёное	1/40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,0	62,4	19,00	67	4,2	0,87	46,5		
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0	6,7	27,9	0,0	1,16	,38	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2		
Пром.	Кондитерское изделие	1/40	2,0	2,0	35,0	162,0	0,0	0,0	9,0	0,23	0,23	0,0	0,23	46,0		
	ИТОГО:	520	18,34	15,52	100,3	610,8	0,18	1,71	113	167	302	55,7	4,32	400		

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша пшеничная молочная	16,27
3	Яйцо варёное	7,60
4	Чай с сахаром и лимоном	3,2
5	Хлеб пшеничный	2,4
6	Кондитерское изделие	20,0
	Итого:	49,47

Вторник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			(гр)	Б	Ж		У	(калл)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-8з	Салат из белокочанной капусты	1/60	0,9	0,1	2,4	13,6	0,02	23,1	122	27	19	10	0,36	163
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,3	3,6	36,0	233,7	0,21	0,0	19,2	15,0	181,0	120	4,04	219
54-2м	Гуляш из говядины	1/90	15,5	12,6	3,71	190,6	0,03	1,13	20,4	12,0	133,0	19,0	1,98	258
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,02	15,0	50,0	4,3	2,1	0,09	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	540	4,54	22,62	85	681	0,28	24,25	176,6	109,5	357,58	159	6,73	690,37

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из белокочанной капусты	5,15
2	Каша гречневая рассыпчатая	10,22
3	Гуляш из говядины	62,72
4	Компот из смеси сухофруктов	6,19
5	Хлеб пшеничный	2,4
	Итого:	86,68

Среда, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-13з	Салат из свёклы отварной	1/60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19,0	22,0	11,0	0,7	136
54-21г	Горошница (пюре гороховое)	1/150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	78	215	70	4,45	543
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	1/90	8,7	8,8	4,8	133,1	0,02	0,28	1,11	16	92	13	1,18	147
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0	6,7	27,9	0,0	1,16	,38	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	540	31,7	17,54	72	572	40,49	23,72	39,07	125	358	106	7,36	914

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из свёклы отварной	5,92
2	Горошница (пюре гороховое)	3,15
3	Тефтели из говядины с рисом	51,29
4	Чай с сахаром и лимоном	3,20
5	Хлеб пшеничный	2,40
6		
	Итого:	65,96

Четверг, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Витамины, мг на 100г			Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)												
54-8з	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,00	6,10	5,80	81,5	0,02	23,10	122	27	19	10	0,36	163
54-11г	Картофельное пюре	1/150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	625
54-23м	Биточек из курицы	1/90	14,4	3,2	10,1	126,4	0,0	0,47	4,72	22	108	48	1,03	172
54-1хн	Компот из смеси сухофрукты	1/200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,02	15,0	50,0	4,3	2,1	0,09	0,17
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пр	Печенье чоко пай	1/40	7,48	1,56	25,56	176	0,0	0,0	9,0	0,23	0,23	0,0	0,23	46,0
	ИТОГО:	580	33,22	23,78	110,3	817,5	0,16	33,79	165,52	143	235	96	2,77	1010

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из белокочанной капусты	5,97
2	Картофельное пюре	16,35
3	Биточек из курицы	23,21
4	Компот из смеси сухофрукты	6,19
5	Хлеб пшеничный	2,40
6	Чоко пай	20,00
	Итого:	74,12

Пятница ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-21з	Кукуруза сахарная	1/60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	1,15	0,72	22	21	6,8	0,19	68
54-6г	Рис отварной	1/150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	46,6
54-7р	Рыба припущенная в молоке	1/100	13,2	9,2	2,3	144,8	0,11	1	14,9	43	140	22	0,47	232
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0	6,7	27,9	0,0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	5,50	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
Пром.	Сок в коробочке	1/200	90	0	0	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	750	111	17	72	560	5,66	11,05	72,1	76,06	248,5	50,6	1,73	481

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Кукуруза сахарная	19,00
2	Рис отварной	10,00
3	Рыба припущенная в молоке	24,00
4	Чай с сахаром и лимоном	3,20
5	Хлеб пшеничный	2,40
6	Сок	20,00
	Итого:	79,60

Понедельник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-6к	Каша вязкая пшеничная молочная	1/200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58,0	185	3,0	42,5	0,24	0,7	0,0
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	1/30	7,02	9	0	109,1	0,0	14	163	0	78	0,01	0,09	0
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0	6,7	27,9	0,0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	7,89	20,82	0,26	0,0	0,02	0,0	0,0
Пром.	Сок в коробочке	1/200	90	0	0	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	670	109	21	65	545	0,21	1,91	128,98	403	365	72,5	2,7	76,2

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша пшеничная молочная	16,44
3	Сыр в нарезке	22,50
4	Чай с сахаром и лимоном	3,20
5	Хлеб пшеничный	2,40
6	Сок в коробочке	20,00
	Итого:	64,54

Вторник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
54-13з	Салат из свёклы отварной	1/60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19,0	22,0	11,0	0,7	136
54-1г	Макароны отварные	1/150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	53,8
54-4м	Котлеты из говядины	1/85	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	30	138	20	1,94	221
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,02	15,0	50,0	4,3	2,1	0,09	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	535	28	25,38	93,41	622,46	0,14	2,39	51	116	225	48	3,72	461

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из свёклы отварной	5,93
2	Макароны отварные	7,37
3	Котлеты из говядины	52,23
4	Компот из смеси сухофруктов	6,19
5	Хлеб пшеничный	2,4
	Итого:	74,12

Среда, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-8з	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,00	6,10	5,80	81,5	0,02	23,10	122	27	19	10	0,36	163
54-11м	Плов из отварной говядины	1/200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,72	262	20	193	44	2,2	267
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,02	15,0	50,0	4,3	2,1	0,09	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
Пром.	Сок в коробочке	1/200	90	0	0	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	700	110	21	84	627	0,11	23,84	408	102	236	64	3	536

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из белокочанной капусты	5,97
2	Плов из отварной говядины	48,77
4	Компот из смеси сухофруктов	6,19
5	Хлеб пшеничный	2,40
6	Сок в коробочке	20,00
	Итого:	83,33

Четверг, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		(гр)												
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,012	3,99	0,0	21,3	24,36	12,4	0,8	174
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	1/200	24,8	6,2	17,6	225,7	0,14	10,3	32,7	25	216	101	2,29	792
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,02	15,0	50,0	4,3	2,1	0,09	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	500	29,14	9,22	62	446	0,17	14,31	47,7	102	265	123	3,44	1016

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Кукуруза консервированная	5,93
2	Жаркое по-домашнему из курицы	50,49
3	Компот из смеси сухофруктов	6,19
4	Хлеб пшеничный	2,40
	Итого:	65,01

Пятница, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	1/200	16,8	8,2	10,4	182,9	0,07	34	49,5	88	148	74	1,86	639
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,3	0	6,7	27,9	0,0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	1/60	3,04	0,320	19,68	94	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
Пром.	Чоко пай	1/40	7,48	1,56	30	176	0,0	0,0	9,0	0,23	0,23	0,0	0,23	46,0
	ИТОГО:	500	29,14	10,24	72,18	527,8	0,09	35,16	58,88	101	177	86	3,12	765

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Капуста тушеная с мясом птицы	40,37
2	Чай с сахаром и лимоном	3,20
3	Хлеб пшеничный	3,60
4	Сок	20,00
	Итого:	67,17

Среднее значение за период: вес-583,5; Б-50,397; Ж-18,577; У-81,577; Ккал-600,91; Цена-71,00