

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Заволжский»

_____ Е.Ф.Гузева

Приказ _____ 2023г.

Примерное десятидневное меню

Пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МОУ «СОШ п. Заволжский»
5-11 классы
льготное питание, обед
на 2023/2024 учебный год

Понедельник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁
54-8с	Суп картофельный с горохом	1/250	8,87	5,4	23,07	176,37	36,5	36,75	100,2	2,25	22	0,17	0,92	6
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	13,12	5,89	59,5	343,56	51,51	56,54	148,85	3,77	22	0,21	1,02	6

Вторник ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	0,42	18,46
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	6,4	5,38	61,22	318,74	114,34	41,04	94,28	1,32	18,3	0,10	0,48	18,46

Четверг ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,15	2,37	26,27	139,02	28,5	26,25	67,75	0,75	22	0,1	0,92	8,75
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	7,4	2,86	62,7	306,21	43,51	46,04	116,4	2,27	22	0,14	1,02	8,75

Среда ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,4	6,42	16,52	133,32	26,25	24,75	64,25	0,88	130	0,08	0	6,92
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	6,65	6,91	53	301	41,26	44,54	113	2,4	130	0,12	0,1	6,92

Пятница ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,15	6,1	12,97	115,42	44,5	28,75	52,75	1,5	47,25	0,05	0,5	8,5
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	6,4	6,59	49,4	282,61	59,51	48,54	101,4	3,02	47,25	0,09	0,6	8,5

Понедельник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-8с	Суп картофельный с горохом	1/250	8,87	5,4	23,07	176,37	36,5	36,75	100,2	2,25	22	0,17	0,92	6
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	13,12	5,89	59,5	343,56	51,51	56,54	148,85	3,77	22	0,21	1,02	6

Вторник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	0,42	18,46
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	22,15	5,38	61,22	318,74	114,34	41,04	94,28	1,32	18,3	0,1	0,48	18,46

Среда, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,15	2,37	26,27	139,02	28,5	26,25	67,75	0,75	22	0,1	0,92	8,75
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	3,0	5	0,0	18,3	0,0	0,06	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	7,8	2,86	79	373,01	99,51	45,04	114,4	1,27	40,3	0,14	0,98	8,75

Четверг, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,15	6,1	12,97	115,42	44,5	28,75	52,75	1,5	47,25	0,05	0,5	8,5
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	6,4	6,59	19,86	282,61	59,51	48,54	101,4	3,02	47,25	0,09	0,6	8,5

Пятница, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,4	6,42	16,52	133,32	26,25	24,75	64,25	0,88	130	0,08	0	6,92
54-2ГН	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	6,4	26,4	4,0	4,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	4,05	0,49	30,03	140,79	11,01	15,79	41,65	0,52	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:	510	6,65	6,91	53	301	41,26	70,4	113	2,4	130	0,12	0,1	6,92

Общая калорийность за 10 дней = 3171,04

Калорийность за 1 день = 317,10

