

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Заволжский»

Е.Ф.Гузева

Приказ № 38-Ок от 25 февраля 2025г.



Десятидневное меню

**Пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МОУ «СОШ п. Заволжский»**

5-11 классы

Льготное питание

обед

на 2025 учебный год

(изменено 01.03.25)

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
54-1г	Макароны отварные, соус красный	1/250	8,31	8,26	51,11	312,73	83,26	21,33	65,33	1,59	90,66	0,09	0,68	2,68
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	314	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	760	21,06	14,23	110,29	654,35	136,1	77,41	507,35	6,02	112,7	0,42	1,7	8,89

Вторник ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP
		(гр)												
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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая, соус красный	1/200	9,85	7,7	47,25	269,1	19,6	126	193	4,28	83,2	0,22	0,11	1,34
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	314	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	15,5	13,2	91,85	519,1	79,27	167,6	582,4	7,26	83,2	0,44	0,63	20,01

Среда, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP
		(гр)												
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
54-21г	Горошница (пюре гороховое)	1/200	14,5	1,3	33,8	204,8	78	70	215	4,45	0,9	0,44	0,09	0
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	31,4	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	21,53	4,24	96,18	509,07	122,8	115,6	342	7,38	22,9	0,7	1,11	8,96

Пятница, 1 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)								
54-3с	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
54-28м	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
54-2гн	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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	31,4	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	31,08	13,19	70,23	524,27	42,73	142,5	156,17	28	346	101,2	2,3	799

Четверг, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Са	Mg	P	Fe	А	В ₁
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
54-6г	Рис отварной	1/200	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	46,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	1/70	9,6	5,2	4,4	103	31	39	146	0,74	221	0,06	0	1,91
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
Пром	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	31,54	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	780	19,33	16,67	90	587,17	91,87	87	276,5	11,32	431	24,3	1,09	57,22

Понедельник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	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
54-1г	Макаронны отварные, соус красный	1/250	8,31	8,26	51,11	312,73	83,26	21,33	65,33	1,59	90,6 6	0,09	0,68	2,68
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	314	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	760	21,06	14,23	110,3	654,35	136,1	77,41	507,35	6,02	112	0,42	1,7	8,89

Вторник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	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
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая, соус красный	1/200	9,85	7,7	47,25	269,1	19,6	126	193	4,28	83,2	0,22	0,11	1,34
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
пром.	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	314	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	15,5	13,2	91,85	519,1	79,27	167,6	582,4	7,26	83,2	0,44	0,63	20,01

Среда, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
		(гр)				(ккал)								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	6,45	3,47	13,61	149,5	17,25	26	69	1,74	122	0,10	0	8,6
54-12м	Плов с курицей	1/200	27,3	8,1	33,2	314,6	20	108	234	2,02	147	0,08	0	2,36
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,3	0,0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	1,0	0,38	0,0	0,0	1,16
Пром	Хлеб пшеничный	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
Пром	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	31,54	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	37,73	12,14	83,22	631	56,5	154	364	6,0	269	0,34	0,0	12,33

Четверг, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁
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
54-28м	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	79,2
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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
Пром	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	31,54	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	30,83	12,87	6,68	506,37	61	58,38	144,8	28,7	263,3	101	2,89	87,91

Пятница, 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)								
54-3с	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
54-27м	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
54-2гн	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	1/30	2,02	0,24	15,01	70,39	5,50	7,89	20,82	0,25	0,0	0,01	0,0	0,0
Пром	Хлеб ржаной	1/30	1,66	0,33	14,7	68,46	6,84	7,44	31,54	0,93	0,0	0,15	0,0	0,21
	ИТОГО:	710	23	15,19	63	481,47	42,66	78,08	173,11	91,06	278	74,2	1,96	646

Общая калорийность за 10 дней = 5586,25

Калорийность за 1 день = 558,62

