

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

Бельских Л.В.

29 2023 г



**Примерное 10-дневное меню в школьной столовой**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мирненская средняя общеобразовательная школа»**

**5-11 классы**

**2023-2024 учебный год**

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
291	Макароньы отварные	250	9,075	11	65,8	386,5	14,8	11,5	0,82	168	0,08	1,06	-	-
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
94	Бутерброд с маслом	40	2,2	16,7	12,8	211	20	8	0,4	25	0,12	0,6	7,5	0,013

**Итого: 805,1**

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
242	Перловая каша отварная	250	13	19,5	39,5	273,75	62,7	51,5	2,2	13,6 9	0,39	0,04	65	0,01
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	20,7	2,9	184	0,09	0,5	1,9	0,04
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказенном.	80	6,08	0,72	39,4	180,8	16,0	10,0	0,88	-	0,08	0,88	-	-
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
106	Огурцы (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14,4	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 869,05

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
268	Каша рисовая молочная	250	6,925	11	40,5	286,75	179,25	39,5	0,55	150,8	0,07	0,95	1,925	0,08
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Пряник	50	2,8	2,5	2,95	181	-	-	-	-	-	-	-	-

Итого: 614,95

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда ,прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
369	Жаркое по- домашнему	300	32,5	29	20,75	473,75	35	56	3,4	7,6	0,07	2,3	7,6	0,4
496	Какао с молоком	200	3,2	3,3	25	144	124	27	0,8	110	0,02	-	1,3	0,04
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0	0,8	14,4	13	12	0,36	0,54	-	0,42	6	0,018

Итого: 722,55

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
237	Каша гречневая	250	14,25	12,8	61,7	421,25	19	184	6,0	270	0,4	0,82	-	0,28
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110	39	28	0,2	0,04	0,05	-	1,2	0,06
333	Рыба тушеная	200	19,4	10,4	5,8	194	63	49	1,0	289	0,03	3,2	5,3	0,13
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 890,5

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
295	Макароны отварные с сыром	250	15,1	12,6	42,5	381,25	207	20	1,1	168	0,07	0,82	0,1	0,08
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	60	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
95	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	0,7	17	0,03	0,3	0,2	0,02

Итого: 707,65

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак					.								
27	Плов с мясом	250	20,5	20	56,49	476,6	34,9	37,9	3,83	0,4	0,25	3,13	7	0,91
503	Кисель	200	0,44	-	39,23	119,74	0,2	-	0,03	-	-	-	-	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14,4	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

**Итого: 700,74**



Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак					.								
255	Каша ячневая молочная	250	9,26	12,9	50,6	344,9	123,3	14,3	1,11	150,8	0,15	0,2	1	0,01
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Бутерброд с сыром и маслом	60	5,06	7	14,62	265,8	0,03	0,19	0,01	2,7	219,5	217	42,91	1,74

Итого: 758

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	C	E	B1
	завтрак													
429	Картофельное пюре	250	5,25	11	13,6	230	52	38	1,4	114	0,06	0,2	6,8	0,18
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	20,7	2,9	184	0,09	0,5	1,9	0,04
501	Кофейный напиток	200	3,8	3,52	23,4	122,8	120,4	14	0,16	90	0,02	1	-	0,04
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Помидоры нарезка	100	0,66	0,11	2,28	14,4	13	12	0,36	0,54	-	0,42	6	0,018
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01

**Итого: 801,3**

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 12-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	C	E	B1
	завтрак													
418	Пюре из гороха с маслом	250	9,07	11	65,86	386,5	14,8	11,5	0,82	141	0,4	-	-	0,02
345	Котлета рыбная	100	35,4	39	-	292	204	1,8	-	289	0,07	0,4	1,0	0,02
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110	39	28	0,2	0,04	0,05	-	1,2	0,06
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14,4	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 892,9

При приготовлении блюд используется соль йодированная.