

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Белоярская СОШ №1»

И. А. Зайцева

2023 г.



Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей

с 12 до 18 лет на 2023-2024 учебный год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первый день

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ. (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				
	Завтрак																	
РН№366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/25	21,48	19,05	19,62	442,2	0,075	0,36	112,5	-	220,95	315,45	33,3	4,04				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№614	Кисель с вит. «Валетек»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0				
	Итого		24,48	22,05	57,62	667,82	0,415	20,3	112,6	2,74	230	341,45	38,9	4,48				
	Обед																	
ТК№115	Икра кабачковая	60	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	2,1	0,0	0,93	12,3	11,1	14	0,6				
РН№124	Щи из свежей капусты с картоф-м,курой,сметаной	250/25/10	10,31	7,42	10,64	150,87	0,0	13,52	0,24	0,0	62,8	23,76	53,36	1,2				
ТК№291	Макаронные изд. отварные	200	7,65	1,67	30,04	170,9	0,05	0,01	0,0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78				
ТК№281	Биточки или котлеты из говядины	100	20,02	17,75	15,87	397,4	0,081	0,0	0,1	0,45	35,1	166,5	23,4	2,52				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4				
	Итого		44,25	35,72	84,95	952,07	0,21	18,43	0,34	2,61	145,1	298,66	115,86	6,72				
	Всего		68,73	57,77	142,57	1619,89	0,626	38,73	112,94	5,35	375,1	640,11	154,76	11,2				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (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				
	Завтрак																	
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3				
ТК№251	Каша манная вязкая	250	8,42	15,5	47,34	352,6	0,118	5,62	0,07	1,22	104	116,4	31,4	7,26				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144	0,04	13	0,02	0,0	124	110	27	0,8				
	Итого		15,62	34,5	96,94	737,6	0,218	18,62	0,21	2,06	242	511,4	67	8,8				
	Обед																	
ТК№106	Огулец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5,0	0,0	0,05	11,5	21	7	2				
РН№143	Суп с макар. изделиями картофелем, курой	250/25	10,65	9,09	8,11	85,09	0,08	6,6	0,0	0,0	19,68	53,32	21,6	0,8				
ТК№367	Гуляш из говядины	100/50	30,6	45	4,2	397	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2				
ТК№242	Каша перловая рассыпчатая	200	9,12	11,98	41,93	279	0,05	0,0	0,05	0,84	26	212,6	26	1,2				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
	Сок	200	0	0	11,2	44,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого		37,09	38,36	93,09	943,0	0,285	12,9	0,09	2,03	89,18	559,52	99,6	8,42				
	Всего		52,71	72,86	190,03	1680,69	0,503	31,52	0,3	4,09	331,18	1070,9	166,6	17,22				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№309	Омлет с сыром	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7				
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1				
	Итого		20,7	42,4	34,36	614,6	0,19	1,76	0,18	1,53	136,3	363,7	41,06	3,14				
	Обед																	
ТК№4	Зелёный горошек	60	0,47	0,03	1	6	0,01	1,5	0	0,03	3	9,3	3,15	0,1				
ТК№110	Борщ с картофелем, сметаной.	250/10	3,92	4,28	16,12	319	0,12	4,66	0,0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44				
ТК№407	Рыба припущенная	100	12,64	26,72	1,0	284	0,11	0,0	0,0	0,35	24,8	107,2	13,6	1,28				
ТК№429	Картофельное пюре	200	13,15	6,6	16,35	238	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№620	Нап-к с вкл.»Валетек»	200	0,0	0,0	18,6	73	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Итого		34,5	68,57	88,47	1050,2	0,74	32,19	0,16	5,23	115	369,8	90,85	5,09				
	Всего		55,2	110,9	122,83	1664,8	0,93	33,95	0,34	6,76	251,3	733,5	131,91	8,23				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (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				
	Завтрак																	
ТК№268	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,54	10,62	35,4	329,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44				
ТК№517	Йогурт		6,25	4	10,6	108,75	0,04	0,75	0,025	0,0	148	113	17,5	0,125				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого		16,89	17,62	80,6	593,15	0,1	0,075	0,03	0,62	310,4	293,8	55,7	1,305				
	Обед																	
ТК№106	Огулец свежий	60	0,8	0,1	2,5	9	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6				
Р№131	Рассольник «Ленинградский», сметаной	250/10	10,48	8,58	10,86	235,76	0,08	9,4	0,0	0,0	28,12	51,92	22,24	0,8				
ТК№411	Кнели из кур с рисом	100	15,7	13,9	7,3	291,6	0,056	0,32	0,048	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56				
ТК№238	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,84	20,1	34,45	323,1	0,19	1,06	0,04	4,24	21,45	193,05	121,5	4,18				
ТК№442	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,69	57,65	0,0	0,035	0,031	0,105	21,2	24,7	2,4	0,055				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
Р№704	Напиток из кураги	200	1,0	0,0	32,0	131	0,01	0,6	0,0	0,0	31,82	15,4	6	1,24				
	Итого		46,91	54,22	115,5	1076,51	0,436	21,4	0,119	5,7	186,19	547,07	201,94	8,7				
	Всего		63,8	71,84	192,8	1669,66	0,536	21,49	0,149	6,3	496,59	840,87	257,64	10,0				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ТК№295	Макаронные изд.отварные с сыром	200	10,0	7,6	25,5	306,25	0,06	0,075	0,05	0,75	155,25	126	15	0,82		
	Сырок творожный		14,3	8	12,7	180	---	-	-	-	-	-	-	-		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3		
	Итого		27,4	18,6	72,8	640,25	0,1	0,075	0,05	1,19	163,36	155	21,6	1,56		
	Обед															
ТК№153	Суп с рыбн-ми консерв.	250	8,38	5,78	12,8	333	0,08	6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1		
ТК№369	Жаркое по - домашнему	200	30,0	26,2	16,6	579	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78		
ТК№520	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,0	0,0	18,6	73	0,30	20	0,12	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого		42,7	35,22	74,4	1013,4	0,61	33,92	0,18	4,14	101	456,2	109,6	5,62		
	Всего		70,1	55,82	147,2	1653,65	0,71	34,0	0,23	5,33	264,36	611,2	131,2	7,18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№265	Каша молочная кукурузная жидкая	250	8,2	7,46	37	240	0,08	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2				
ТК№93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4				
	Итого		14,3	28,46	82,5	612	0,18	2,6	0,18	0,80	268,4	269,2	49,4	2,34				
	Обед																	
ТК№175	Кукуруза консервированная	60	4,45	2,8	30,8	166,4	0,09	0,0	0,0	0,35	13,2	98	31,9	1,5				
Р№135	Суп из овощей с курой, сметаной	250/25/10	8,7	5,69	12,09	130,56	0,04	14,8	0,0	0,0	34,64	38	0,0	0,0				
ТК№291	Макаронные изд.отварн.	200	7,65	0,67	29,04	194,9	0,05	0,01	0,0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78				
Р№500	Биточки куриные	100	20,68	17,68	12,0	396,2	0,0	0,53	46,13	0,0	15,06	109,7	18,13	1,44				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№638	Компот из ягод	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5				
	Итого		46,5	30,38	133,13	1013,46	0,46	92	0,04	1,87	137,74	302,4	64,6	5,26				
	Всего		60,8	58,84	215,63	1625,46	0,58	93,3	0,09	2,63	284,14	464,6	259,2	7,2				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (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		
	Завтрак															
РТ№	Запеканка из творога со слив.,молоком	200/25	23,48	19,05	21,62	342,2	0,075	0,36	112,5	-	220,9	315,45	33,3	4,04		
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3		
	Итого		18,04	22,49	61,66	483,1	0,12	1,53	0,15	0,79	415,6	346,4	52,2	1,57		
	Обед															
	Фрукт		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2		
ТК№144	Суп картофельный с горохом	250	8,51	5,01	12,1	171,4	0,15	7,14	0,13	0,25	16,6	52,6	22,3	0,87		
ТК№366	Бефстроганов из говядины	100/50	27,7	21,7	3,6	423	0,07	1,0	0,01	0,7	40	237	29	3,3		
ТК№414	Рис отварной	200	7,69	6,07	35,8	504,6	0,02	0,0	0,4	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52		
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44		
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78		
ТК№494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4		
	Итого		48,72	31,42	102,9	1235,4	0,34	20,94	0,54	1,87	106,9	433	100,1	8,51		
	Всего		66,76	53,91	164,56	1718,8	0,46	22,47	0,69	2,66	522,5	779,4	152,3	10,08		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (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				
	Завтрак																	
ТК№247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	250	15,56	15,12	33,52	507,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7				
ТК№300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22	77	5	1,0				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№517	Йогурт питьевой	200	10	3,3	25	174	0,04	13	0,02	0,0	124	110	27	0,8				
	Итого		33,26	36	85,42	738,4	0,29	14,42	0,2	1,44	308,6	454,6	108,6	3,94				
	Обед																	
ТК№106	Огулец свежий	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6				
Р№129	Щи из кваш-ной капусты с курой, сметаной	250/25/10	20,19	5,94	11,19	95,05	0,04	10,63	0,0	0,0	34,18	34,68	16,12	0,58				
Р№394	Тфтели рыбные	100/50	22,64	15,35	12,31	305	0,05	0,0	20,2	0,0	22,27	116,4	18,82	0,97				
ТК№429	Картофельное пюре	200	12,15	6,6	20,35	238	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0,0	0,0	12	3	3	1,5				
	Итого		62,08	31,53	81,55	885,25	0,32	95,73	20,2	0,6	145,45	339,18	95,44	5,92				
	Всего		95,34	67,55	166,97	1623,65	0,61	110,1	20,22	2,04	454,05	793,78	204,04	9,86				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№260	Каша «Дружба»	250	9,26	15,66	25,06	326,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56				
	Сырок творожный		14,3	8	12,7	180	-	-	-	-	-	-	-	-				
ТК№108	Хлеб пшеничный	40	3,0	3,0	19,6	94	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого		27,6	26,66	72,36	567,14	0,12	1,32	0,08	0,62	145,6	169,4	37,2	1,3				
	Обед																	
	Кондитерское изделие	50	4,0	7,5	32,5	215	-	-	-	-	-	-	-	-				
ТК№110	Борщ с картофелем, сметаной,куррой	250/25/10	13,92	4,28	20,12	325	0,12	4,66	0,0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44				
РН№506	Суфле из филе кури с рисом	100	22	13,88	4,72	120,6	0,16	0,02	57,33	0,0	40,13	92,26	12,13	0,96				
ТК№417	Пюре из гороха	200	24,61	1,44	32,05	274,6	0,31	0,0	0,0	0,0	83,7	234,45	78,6	4,95				
ТК№108	Хлеб пшеничный	60	4,0	5,0	20,6	98	0,04	0,0	0,0	0,44	8	26	5,6	0,44				
ТК№110	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,60	1,24	7,8	38,2	0,03	0,0	0,0	0,0	7	31,6	9,4	0,78				
ТК№493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3				
	Итого		70,23	32	132,79	1131,4	0,58	10,65	57,33	0,44	184,01	421,99	173,25	8,01				
	Всего		97,83	58,66	205,15	1698,54	0,76	13,91	57,65	1,6	441,31	797,99	227,46	11,59				