

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

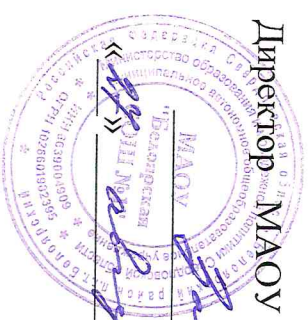
«Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Белоярская СОШ№1»

И.А.Зайцева

2024 г.



«Итого»

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей

с 12 до 18 лет на 2024-2025 учебный год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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№258	Каша пшеничная вязкая	250	8,72	12,86	37,12	599	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46				
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27				
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		18,07	19,86	82,32	864,75	0,62	2,11	0,105	0,68	305	351,8	79,5	2,325				
	Обед																	
ТК№106	Помидор свежий	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,0	0,7	14	26	20	0,9				
РН№134	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/10	10,53	11,34	12,18	185,86	0,08	6,6	0,0	0,0	20,7	69,88	21,2	0,8				
ТК№414	Рис отварной	200	5,69	6,07	33,8	204,6	0,02	0,0	0,4	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52				
РК№	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100/50	19,7	15,75	2,35	231	0,07	0,02	25,31	0,0	27,84	145,6	23,53	1,22				
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		30,28	33,67	93,54	859,06	0,28	12,67	3,28	3,15	210,49	426,78	108,1	7,21				
	Всего		48,35	53,53	175,86	1743,41	0,9	14,78	3,385	7,21	515,5	778,58	187,6	9,535				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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								
	Булочка	90	3,42	6,21	58,14	203,3	0,03	0,0	3,8	0,0	5,5	19	7,6	0,36								
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	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,5	9	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6								
РН№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	Кнедли 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								
РН№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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ТК№295	Макаронные изделия 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				
	Кондитерские изд.	50	4,0	7,5	32,5	215	-	-	-	-	-	-	-	-				
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	675,25	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	1688,65	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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 ржанопшеничный	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 приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
Р1№	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: вторник

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Ca	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	Йогурт 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	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0,0	0,1	23	42	14	0,6									
РН№129	Щи из квашеной 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									
ТК№43	Суфле рыбака	100	13,68	11,7	9,58	198	0,07	0,4	0,06	1,0	57	203	26	0,7									
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
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						
ТК№100	Сыр	30	7,68	7,83	0,0	102,9	0,0	0,21	0,07	0,15	270	177	15	0,27						
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	583,1	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 курицы 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	1714,5	0,76	13,91	57,65	1,6	441,31	797,99	227,46	11,55						