


 Утверждаю
 Директор школы: _____ Левенкова Л.В.
 «01» сентября 2022 г.

Меню на 10 дней для учащихся 5-11 классов

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК													
№25	Каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,0	20	4,7	16,4	0,36	50,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№55	<i>Рис отварной</i>	150	61,11	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5	36,98	27,75	1,01	44,60
№37	<i>Котлета рыбная</i>	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	24,0	146,8	0,59	0,07	0,34	21,00
№61	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	0,52
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		56,62	13,12	124,65	698,45	42,98	42,17	192,30	66,27	57,32	20,31	117,88
ГПД													
№14	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	35,30	2,03	87,18
№71	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,16	136,66	1,43	1,20	22,16
№92	Рагу из кур	60	8,26	10,17	6,60	136,01	0,07	4,04	0,01	12,53	21,12	1,12	72,19
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		35,90	111,89	48,24	1218,43	0,34	9,85	1,17	193,27	60,60	8,60	181,85

ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													
№85	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,0	20	4,7	16,4	0,36	50,60
№26	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	4,80	1,00	76,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
ОБЕД													
№55	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,48	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
№44	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,1	14,38	21,88	16,06	0,75	83,19
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
№73	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	13,97	8,06	0,37	16,94
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		23,28	18,44	95,81	656,89	0,36	19,07	60,14	105,04	93,43	21,26	330,29
ГПД													
№3	Суп крестьянский	250	11,30	14,14	12,00	147,60	0,95	21,50	0,00	35,60	35,20	2,43	48,20
№78	Макароны с сыром	125	12,41	8,50	53,04	326,69	0,15	0,47	0,10	193,64	20,85	1,45	159,03
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64
	ИТОГО		35,77	27,89	141,59	858,71	1,47	23,06	0,31	319,33	89,36	9,22	361,13

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													

№04002	Каша молочная геркулесовая	100	4,9	5,87	16,39	138,37	0,17	7,8	0,01	11,16	26,95	0,76	68,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№71	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,16	136,66	1,43	1,20	22,16
№43	<i>Гуляш мясной</i>	75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,3	0	24,36	26,01	2,32	194,69
№7	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,50	3,80	42,50	0,01	12,50	0,00	20,60	7,10	0,29	15,30
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		24,44	117,03	45,75	1266,73	0,26	14,60	1,32	201,10	60,21	18,10	264,93
ГПД													
№9	Щи из св.капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	34,66	17,80	0,64	38,10
№55	<i>Рис отварной</i>	150	61,11	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5	36,98	27,75	1,01	44,60
№44	<i>Котлета мясная</i>	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,1	14,38	21,88	16,06	0,75	83,19
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		92,22	15,67	61,17	411,98	0,29	36,71	39,88	99,52	64,36	6,65	166,21

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													
№24	Каша молочная манная	100	3,12	3,05	9,85	79,32	0,04	0,6	18,36	96,1	11,76	0,15	78,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№43	Макаронные отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	252,00	5,83	25,34	1,33	44,60
№46	<i>Тефтеля мясная</i>	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,9	39	43,9	21,6	0,96	106,70
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
№6	Салат из з\горошка	50	2,49	2,60	3,13	42,80	0,05	5,60	0,34	10,70	10,40	0,34	29,90

	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		18,85	15,65	79,70	557,10	0,21	1,67	291,16	69,21	72,61	16,58	184,08
ГПД													
№14	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	35,30	2,03	87,18
№55	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
№38	<i>Сосиска</i>	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,0	0	19,2	16	1,44	127,20
№61	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		18,65	26,28	96,72	630,80	0,44	23,98	25,50	112,26	81,80	8,93	301,82

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК													
№04002	Каша молочная геркулесовая	100	4,9	5,87	16,39	138,37	0,17	7,8	0,01	11,16	26,95	0,76	68,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№55	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
№38	<i>Сосиска</i>	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,0	0	19,2	16	1,44	127,20
№61	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	0,52
№4	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	21,09	12,54	0,80	24,58
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		14,46	21,20	80,59	534,05	0,25	18,17	25,50	74,18	54,10	16,80	215,16
ГПД													
№2	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	23,50	25,00	0,89	62,55
№38	<i>Оладьи со сгущ.молоком</i>	150/30	9,05	8,11	55,17	330	0,18	0,5	21	101,4	39,1	1,68	141,60
№61	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		16,13	14,77	105,62	613,55	0,36	9,55	21,01	246,90	80,85	6,98	294,47

ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													
	Каша молочная пшеничная	100	3,52	5,94	21,8	149,6	0,04	0,5	0	102	14,6	0,36	83,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№71	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,16	136,66	1,43	1,20	22,16
№34	Рагу из кур	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,8	3	10,3	8	0,43	67,40
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
№74	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	11,20	11,72	0,40	3,47
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		10,05	97,45	39,73	1098,03	0,12	1,59	4,32	166,44	35,10	15,92	122,34
ГПД													
№17	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	31,90	40,01	1,61	129,96
№95	Запеканка творожная	100	16,71	11,55	20,10	254,86	0,07	0,42	0,06	142,97	25,32	0,72	199,59
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		26,06	17,45	73,15	549,32	0,26	13,58	5,17	194,35	83,40	6,72	361,81

ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													
№71	Каша гречневая с сах.	100\5\15	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0,0	0,77	91,11	0,95	0,8	14,77
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64

№61	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00
ОБЕД													
№55	<i>Рис отварной</i>	150	61,11	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5	36,98	27,75	1,01	44,60
№34	<i>Рыба припущ.овощами</i>	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,8	3	10,3	8	0,43	67,40
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		70,59	6,01	59,25	363,21	0,26	19,76	28,66	66,76	61,42	15,73	144,78
ГПД													
№10	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	1,26	176,53
№57	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	43,99	1,73	119,56
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		42,97	20,13	113,73	694,84	0,70	40,88	46,55	143,87	109,33	8,19	418,05

Д Е Н Ь 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													
№25	Каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,0	20	4,7	16,4	0,36	50,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№43	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	252,00	5,83	25,34	1,33	44,60
№46	<i>Биточки мясные</i>	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,9	39	43,9	21,6	0,96	106,70
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		18,85	15,65	79,70	557,10	0,21	1,67	291,16	69,21	72,61	16,58	184,08
ГПД													

№14	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	35,30	2,03	87,18
№95	Запеканка творожная	100	16,71	11,55	20,10	254,86	0,07	0,42	0,06	142,97	25,32	0,72	199,59
№61	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		23,98	17,03	79,41	569,21	0,34	6,23	0,06	199,05	63,37	7,20	287,61

ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
ЗАВТРАК													
№24	Каша молочная манная	100	3,12	3,05	9,85	79,32	0,04	0,6	18,36	96,1	11,76	0,15	78,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№55	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	27,75	1,01	86,60
№34	Рагу из кур	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,8	3	10,3	8	0,43	67,40
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
№73	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	13,97	8,06	0,37	16,94
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		13,06	9,08	60,82	399,09	0,27	23,09	28,66	80,73	54,16	16,10	203,72
ГПД													
№94	Суп с перл. крупой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	8,33	0,00	25,90	26,50	1,01	87,35
№78	Макароны с сыром	125	12,41	8,50	53,04	326,69	0,15	0,47	0,10	193,64	20,85	1,45	159,03
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		36,49	11,49	94,42	505,54	0,29	8,80	0,10	225,54	50,10	6,71	246,70

ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р

ЗАВТРАК													
	Каша молочная пшенная	100	3,52	5,94	21,8	149,6	0,04	0,5	0	102	14,6	0,36	83,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
ОБЕД													
№71	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0,00	0,00	1,16	136,66	1,43	1,20	22,16
№46	<i>Шницель мясной</i>	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,9	39	43,9	21,6	0,96	106,70
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		12,80	106,47	48,90	1227,03	0,14	1,67	40,32	200,04	48,70	16,45	161,64
ГПД													
№8	Боц	250	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	1,19	53,23	87,35
№55	<i>Рис отварной</i>	150	61,11	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5	36,98	27,75	1,01	44,60
№34	<i>Рыба припущ.овощами</i>	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,8	3	10,3	8	0,43	67,40
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	ИТОГО		90,62	10,72	172,62	254,90	10,51	18,94	72,88	79,53	39,69	58,92	199,67