

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 2 г. Малмыжа

_____ Ф.В. Гильмутдинова



« 2 » сентября

_____ 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД (обед)
(ВОЗРАСТ 11-17 ЛЕТ)**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет
 Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	124	Щи из свежей капусты	300	2,5	6,4	8,7	102	41,5	15,2	36,5	0,52	30,2	0,24	0,03	0,04	12
Понедельник	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,1	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
	332	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12
	Итого				28,1	26,6	102,4	767	102,1	62,53	265,1	3,62	67,01	4,64	0,23	0,19

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет
 Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167	45,3	47,35	0	1,26	0	0	0,1	0,11	9,11
Вторник	1	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	128,9	1,04	0	0	0,07	0,08	0,09
	311	Каша молочная Дружба	230/6	7,1	9,8	37,3	267	141,4	40,45	163,2	0,9	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	639	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Итого				28,81	22,9	136,24	869	418,8	162,3	381,7	5,08	71,61	3,07	0,36	0,43

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет
 Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Вторник	139	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5	23,4	172	37,7	45,73	122,1	2,28	21,24	0,37	0,29	0,13	0,52
	205	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	25,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,1	0,09	0,15	0,75
	332	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Чай с сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26
		Итого			40,7	39,6	132	1002	140,42	99,1	435,85	6,33	129,38	2,69	0,53	0,38

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет
 Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	132	Рассольник Ленинградский	300/10	2,8	6,5	18,8	148	26,26	27,68	81,01	1,04	30,24	0,33	0,1	0,08	8,05
Среда	436	Жаркое домашнему	250	17,1	17,4	18,3	402	25,78	49,83	214,3	3,21	0	4,08	0,14	0,15	5,01
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
		Итого			27,1	30,4	110,3	931	78,82	91,07	354,26	5,68	57,95	5,74	0,33	0,3

сред чет

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	124	Суп с макаронными изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	13,69	20,92	55,74	0,86	10,62	0,32	0,08	0,05	6,6
Среда	205	Котлеты рубленные из птицы	100	20,2	24,9	25,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,1	0,09	0,15	0,75
	520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,93	129,71	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	639	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26
	Итого				32,9	37,5	114,6	882	158,7	104,88	438,03	5,35	119,52	1,78	0,4	0,42

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Четверг	140	Суп картофельный с домашней лапшой	300	3,4	3,3	21,4	132	18,12	25,12	69,64	1,03	15,44	0,2	0,1	0,07	7,92
	332	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0	0,08	0,14	0,77
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	0,05	80
	Итого				30,9	28,2	108,1	818	64,77	84,42	353,59	4,38	58,28	0,96	0,23	0,26

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	140	Суп картофельный с домашней лапшой	300	3,4	3,3	21,4	132	18,12	25,12	69,64	1,03	15,44	0,2	0,1	0,07	7,92
Четверг	311	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
		Ватрушка с картофелем	100	6,5	4	35,9	208	15,8	8,7	52,1	0,71	11,31	1,07	0,06	0,04	0,06
	639	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
	Итого				21,8	20,1	129,5	792	288,23	82,82	367,17	2,79	117,28	1,69	0,29	0,39

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возраст: 11-17 лет

Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	110	Борщ из свежей капусты	300/10	2,3	6,3	14,3	122	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,3	0,05	0,06	9,54
Пятница	388	Рыба припущенная с овощами	100	10,2	5,5	4,6	109	34,8	40,3	151,6	0,9	0,3	2,4	0,1	0	1,5
	520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,93	129,71	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8
	Итого				26,3	25,7	137,4	886	221,6	165,53	457,49	5,95	93,23	6,33	0,45	0,32

пятница

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет
 Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины					
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
	110	Борщ из свежей капусты	300/10	2,3	6,3	14,3	122	42,93	25,02	56,68	1,16	30,24	0,3	0,05	0,06	9,54	
Пятница	471	Фрикадельки мясные	100	12,7	9	10,2	174	5,65	21,1	95,26	1,06	14,62	0,27	0,04	0,08	1	
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1	
	297	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,9	8,9	43,9	303	81,26	286	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,3	
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0	
	692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52	
	Итого				33,3	29,9	113,7	862	246,39	353,5	548,58	9,04	118,7	2,21	0,4	0,44	13,36

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет
 Прием пищи: горячий обед

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	410	Суп с макаронными изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	13,69	20,92	55,74	0,86	10,62	0,32	0,08	0,05	6,6
Понедельник	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
	297	Каша рисовая рассыпчатая	230	5,2	6,8	49,1	283	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	0,07	1,3
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12
	Итого				26,8	24,5	120,9	820	132,95	137,5	384,36	4,53	69,06	4,66	0,25	0,24