

Организация: МБОУ "Мордбугурусланская ООШ"

Название меню: Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "-_ Мордбугурусланская ООШ"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: с 1.09.2023 по 31.05.2024

Утверждаю.

Директор школы: С.Р.Чуркина

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| | Итого за Завтрак | 645 | 22,3 | 21,3 | 83,3 | 612,8 |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 250 | 5,7 | 7,1 | 14,5 | 145,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,4 | 6,6 | 31,8 | 208,4 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14,5 | 14,6 | 8,1 | 221,9 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Обед | 950 | 35 | 31,3 | 118,9 | 896,5 |
| | Итого за день | 1595 | 57,3 | 52,6 | 202,2 | 1509,3 |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 80 | 1,2 | 0,1 | 7 | 33,6 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 180 | 7,7 | 7,8 | 42,6 | 271 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,9 | 6,9 | 5,3 | 151,6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 33,4 | 18,7 | 84,7 | 640,8 |
| Обед | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,1 | 123,8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4,3 | 5,8 | 43,7 | 244,2 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15,4 | 4,9 | 7,3 | 134,7 |

| | | | | | | |
|----------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1,8 | 3,7 | 4,8 | 59,6 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 990 | 35,2 | 32,7 | 116,8 | 901,1 |
| | Итого за день | 1610 | 68,6 | 51,4 | 201,5 | 1541,9 |

Среда, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 25,3 | 26,4 | 57,6 | 567,8 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,3 | 6,3 | 36,6 | 224,5 |
| 54-31м | Оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 17,4 | 11,4 | 15,6 | 234,3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 920 | 36,8 | 22,3 | 127,2 | 855,8 |
| | Итого за день | 1550 | 62,1 | 48,7 | 184,8 | 1423,6 |

Четверг, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|------------------------------|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5,4 | 7 | 25,6 | 186,8 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 100 | 19,8 | 7,1 | 14,8 | 202,5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 59,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 32 | 15,1 | 102,5 | 674,3 |

Обед

| | | | | | | |
|----------|----------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,4 | 168,6 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 59,8 |
| | Итого за Обед | 975 | 41,2 | 20,2 | 126,9 | 854,1 |
| | Итого за день | 1625 | 73,2 | 35,3 | 229,4 | 1528,4 |

Пятница, 1 неделя

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,3 | 35,4 | 231,5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1,8 | 3,7 | 4,8 | 59,6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 28,1 | 18,4 | 79 | 593,9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 80 | 1,2 | 0,1 | 7 | 33,6 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,9 | 7,6 | 43,1 | 280,4 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 900 | 41,3 | 29,9 | 118,9 | 909,4 |
| | Итого за день | 1500 | 69,4 | 48,3 | 197,9 | 1503,3 |

Понедельник, 2 неделя

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,4 | 12,7 | 47,1 | 343,6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| | Итого за Завтрак | 660 | 21,3 | 17,2 | 100,6 | 641,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 250 | 19,1 | 18,4 | 48,2 | 435,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| | Итого за Обед | 840 | 30,8 | 34,2 | 105,7 | 855,7 |
| | Итого за день | 1500 | 52,1 | 51,4 | 206,3 | 1496,9 |

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6,3 | 8,3 | 35,4 | 241 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,9 | 6,9 | 5,3 | 151,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | 670 | 29,4 | 16,2 | 80,8 | 585,8 |

Обед

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250 | 6,4 | 7,2 | 13,5 | 144,5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,4 | 6,6 | 31,8 | 208,4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15,4 | 4,9 | 7,3 | 134,7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1,8 | 3,7 | 4,8 | 59,6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
| | Итого за Обед | 1005 | 37,9 | 23,5 | 124,2 | 859,8 |
| | Итого за день | 1675 | 67,3 | 39,7 | 205 | 1445,6 |

Среда, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 8,9 | 7,2 | 33,4 | 234,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| | Итого за Завтрак | 670 | 25,4 | 20,2 | 86,9 | 629,2 |

Обед

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 80 | 1,1 | 2,6 | 5,5 | 50,1 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-21г | Горошница | 180 | 17,3 | 1,6 | 40,5 | 245,8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 100 | 18,2 | 17,4 | 16,4 | 295,2 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| | Итого за Обед | 905 | 47,4 | 31,1 | 107 | 897,8 |
| | Итого за день | 1575 | 72,8 | 51,3 | 193,9 | 1527 |

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------|-------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|------------|
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| | Итого за Завтрак | 670 | 26 | 25,3 | 63,1 | 583 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 80 | 1,2 | 0,1 | 7 | 33,6 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 250 | 8,5 | 5,7 | 18 | 157,4 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 180 | 7,7 | 7,8 | 42,6 | 271 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 880 | 39,4 | 30,3 | 105,7 | 852,5 |
| | Итого за день | 1550 | 65,4 | 55,6 | 168,8 | 1435,5 |

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|----------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7,3 | 35,4 | 231,5 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14,5 | 14,6 | 8,1 | 221,9 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1,8 | 3,7 | 4,8 | 59,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | 720 | 28,4 | 26,5 | 87,9 | 703,2 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,4 | 5,9 | 39,4 | 236,2 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16,6 | 8,9 | 7,5 | 176,7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | Итого за Обед | 935 | 37,5 | 23,2 | 116,6 | 825,8 |
| | Итого за день | 1655 | 65,9 | 49,7 | 204,5 | 1529 |

| | | | | |
|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| г | г | г | г | ккал |

| | | | | | |
|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Средние показатели за Завтрак | 653,5 | 27,16 | 20,53 | 82,64 | 623,2 |
| Средние показатели за Обед | 930 | 38,25 | 27,87 | 116,79 | 870,85 |
| Средние показатели за период | 1583,5 | 65,4 | 48,4 | 199,4 | 1494,1 |

B1
мг

B2
мг

A **D**
мкг рет.эк мкг

C
мг

Na
мг

K
мг

Ca
мг

Mg
мг

P
мг

Fe
мг

I
мкг

Se
мкг

F
мкг

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|---|------|-------|---------|---|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| 0,35 | 0,45 | 0 | 0,79 | 30,45 | 900,77 | 0 | 383,38 | 118,94 | 458,67 | 5,77 | 81,98 | 31,08 | 241,72 |
| 0,5 | 0,65 | 0 | 0,3 | 28,16 | 1050,55 | 0 | 330,69 | 153,03 | 537,05 | 8,63 | 120,96 | 34,43 | 365,02 |
| 0,9 | 1,1 | 0 | 1,1 | 58,6 | 1951,3 | 0 | 714,1 | 272 | 995,7 | 14,4 | 202,9 | 65,5 | 606,7 |