

Цикличное 10 - дневное меню на 2023-2024 учебный год (12-18 лет) обед

Утверждаю

Директор школы _____ Зрулина С.А.

01.09.2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	8,0	18,6	181,7	0,18	4,57	0,23	4,15	0,00	0,08	37,52	35,72	103,16	2,26	518,23	5,57	0,04	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,8	13,5	17,2	246,3	0,07	19,45	0,25	0,67	0,08	0,11	59,71	37,49	150,83	2,57	445,15	8,52	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	25,2	21,8	72,1	586,9	0,32	24,02	0,48	5,70	0,08	0,23	112,89	82,61	288,78	6,43	1 018,98	16,33	0,09	0,00		
Всего за день:		25,2	21,8	72,1	586,9	0,32	24,02	0,48	5,70	0,08	0,23	112,89	82,61	288,78	6,43	1 018,98	16,33	0,09	0,00		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	4,6	7,7	8,3	121,4	0,05	10,33	0,23	2,35	0,00	0,06	38,05	22,18	64,44	1,21	344,58	4,86	0,03	0,00	84	2008
КАША ТРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,5	10,2	38,5	279,6	0,22	0,00	0,04	4,83	0,15	0,12	19,16	126,00	187,38	4,38	265,26	2,29	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	33,4	38,8	92,1	741,9	0,45	12,09	0,58	9,64	0,15	0,31	97,37	179,88	439,34	8,81	857,32	13,84	0,16	0,02		
Всего за день:		33,4	38,8	92,1	741,9	0,45	12,09	0,58	9,64	0,15	0,31	97,37	179,88	439,34	8,81	857,32	13,84	0,16	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	7,9	14,7	151,7	0,04	0,50	0,16	2,26	0,00	0,04	24,59	11,99	52,90	0,87	112,85	2,73	0,02	0,00	105	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	16,4	19,3	0,7	241,3	0,05	0,96	0,08	1,61	0,18	0,14	18,78	15,93	146,73	1,50	193,68	7,05	0,11	0,02	299	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,8	4,2	10,4	97,2	0,05	36,77	0,11	0,29	0,08	0,08	91,33	32,04	64,03	1,96	410,45	6,62	0,02	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	21,9	89,4	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	11,13	3,45	2,61	0,52	74,51	0,53	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	28,9	33,2	68,1	579,7	0,26	39,28	0,35	5,23	0,25	0,26	153,01	70,99	300,98	6,46	791,49	16,92	0,15	0,02		
Всего за день:		28,9	33,2	68,1	579,7	0,26	39,28	0,35	5,23	0,25	0,26	153,01	70,99	300,98	6,46	791,49	16,92	0,15	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНИИ С РЫБОЙ	250	5,6	3,4	11,3	98,6	0,09	5,74	0,24	1,49	0,00	0,07	30,07	32,62	101,30	0,95	498,94	43,85	0,19	0,00	77	2012
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	14,9	16,4	15,4	268,1	0,06	0,34	0,01	2,57	0,07	0,09	13,66	16,64	128,71	1,85	266,26	5,86	0,04	0,00	38	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,2	46,3	267,7	0,04	0,00	0,06	0,47	0,12	0,03	21,39	32,47	88,39	0,60	66,72	0,90	0,03	0,01	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	28,3	28,7	108,2	694,9	0,29	6,11	0,31	5,42	0,19	0,20	84,51	94,93	360,53	5,74	857,72	50,61	0,26	0,02		
Всего за день:		28,3	28,7	108,2	694,9	0,29	6,11	0,31	5,42	0,19	0,20	84,51	94,93	360,53	5,74	857,72	50,61	0,26	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	7,7	10,9	131,0	0,05	3,61	0,23	2,46	0,00	0,05	21,00	18,20	60,24	0,95	311,07	3,96	0,03	0,00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	14,9	4,6	0,7	104,1	0,08	0,98	0,03	1,67	0,18	0,11	38,44	46,08	211,02	0,90	400,61	135,66	0,57	0,02	268	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	7,2	41,1	254,8	0,08	0,00	0,04	1,44	0,12	0,03	23,23	11,34	48,20	1,09	75,90	0,90	0,01	0,01	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	28,7	19,8	84,6	631,8	0,28	4,63	0,29	6,44	0,30	0,23	102,08	88,84	361,67	5,28	867,78	142,76	0,61	0,03		
Всего за день:		28,7	19,8	84,6	631,8	0,28	4,63	0,29	6,44	0,30	0,23	102,08	88,84	361,67	5,28	867,78	142,76	0,61	0,03		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,0	8,0	20,6	190,9	0,19	5,54	0,24	4,17	0,00	0,09	38,94	38,46	109,79	2,38	587,89	6,21	0,04	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,8	13,5	17,2	246,5	0,07	19,46	0,26	0,68	0,08	0,12	60,05	37,75	151,20	2,58	446,65	8,56	0,05	0,00	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,05	5,81	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	26,2	23,2	73,1	497,9	0,37	25,05	0,51	5,74	0,08	0,21	119,22	89,60	303,11	7,29	1 060,34	14,77	0,09	0,00		
Всего за день:		26,2	23,2	73,1	497,9	0,37	25,05	0,51	5,74	0,08	0,21	119,22	89,60	303,11	7,29	1 060,34	14,77	0,09	0,00		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	7,7	10,9	131,0	0,05	3,61	0,23	2,46	0,00	0,05	21,00	18,20	60,24	0,95	311,07	3,96	0,03	0,00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВЫХ ПЯТ	100	15,6	18,4	0,7	230,8	0,05	0,93	0,08	1,60	0,18	0,14	18,12	15,20	139,97	1,44	184,86	6,78	0,10	0,02	299	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,8	4,2	10,4	97,2	0,05	36,77	0,11	0,29	0,08	0,08	91,33	32,04	64,03	1,96	410,45	6,62	0,02	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	27,1	32,0	61,7	536,4	0,27	41,31	0,41	5,25	0,25	0,26	146,09	74,81	298,95	5,94	907,57	17,35	0,15	0,02		
Всего за день:		27,1	32,0	61,7	536,4	0,27	41,31	0,41	5,25	0,25	0,26	146,09	74,81	298,95	5,94	907,57	17,35	0,15	0,02		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	4,6	7,7	8,3	121,4	0,05	10,33	0,23	2,35	0,00	0,06	38,05	22,18	64,44	1,21	344,58	4,86	0,03	0,00	84	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	14,7	16,3	14,1	261,7	0,05	0,34	0,01	2,57	0,07	0,09	13,33	16,35	127,16	1,83	263,82	5,83	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	7,2	41,1	254,8	0,08	0,00	0,04	1,44	0,12	0,03	23,23	11,34	48,20	1,09	75,90	0,90	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	21,9	89,4	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,00	11,13	3,45	2,61	0,52	74,51	0,53	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	29,0	32,9	105,7	727,3	0,30	11,72	0,27	7,41	0,19	0,18	92,92	60,89	277,12	6,26	758,81	12,12	0,08	0,02		
Всего за день:		29,0	32,9	105,7	727,3	0,30	11,72	0,27	7,41	0,19	0,18	92,92	60,89	277,12	6,26	758,81	12,12	0,08	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	5,6	3,4	11,3	98,6	0,09	5,74	0,24	1,49	0,00	0,07	30,07	32,62	101,30	0,95	498,94	43,85	0,19	0,00	77	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	15,4	17,6	5,6	242,5	0,06	1,69	0,30	1,54	0,00	0,12	23,20	20,85	139,29	1,49	228,63	6,15	0,11	0,02	308	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,5	10,2	38,5	279,6	0,22	0,00	0,04	4,83	0,15	0,12	19,16	126,00	187,38	4,38	265,26	2,29	0,01	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУКЛИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	32,9	33,0	90,6	681,2	0,48	7,47	0,59	8,76	0,15	0,32	91,83	192,67	470,10	9,16	1 018,63	52,28	0,31	0,03		
Всего за день:		32,9	33,0	90,6	681,2	0,48	7,47	0,59	8,76	0,15	0,32	91,83	192,67	470,10	9,16	1 018,63	52,28	0,31	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,4	7,9	14,7	151,5	0,04	0,49	0,15	2,26	0,00	0,04	24,36	11,81	52,65	0,87	111,85	2,70	0,02	0,00	105	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	14,9	4,6	0,7	104,1	0,08	0,98	0,03	1,67	0,18	0,11	38,44	46,08	211,02	0,90	400,61	135,66	0,57	0,02	268	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,2	46,3	267,7	0,04	0,00	0,06	0,47	0,12	0,03	21,39	32,47	88,39	0,60	66,72	0,90	0,03	0,01	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,22	5,63	7,42	0,74	25,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,18	7,58	34,71	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	28,1	21,4	96,9	583,7	0,27	1,50	0,24	5,30	0,30	0,19	103,58	103,57	394,19	4,70	604,98	139,27	0,62	0,03		
Всего за день:		28,1	21,4	96,9	583,7	0,27	1,50	0,24	5,30	0,30	0,19	103,58	103,57	394,19	4,70	604,98	139,27	0,62	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Витамины					Минеральные вещества								
	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	173,17	4,03	64,90	1,93	2,40	1 103,50	1 038,81	3 494,78	66,06	8 743,63	476,24	2,53	0,18	
Среднее значение за период	17,32	0,40	6,49	0,19	0,24	110,35	103,88	349,48	6,61	874,36	47,62	0,25	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Обед бесплатное питание
