

Согласовано:

МАОУ



Утверждаю:

Заместитель председателя

по производству и общепиту

ПО «Маревхлеб»

Г.И. Ермолаева



Примерное 10-ти дневное меню

на 2024 г. для обучающихся в Марьевской средней школе
с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Мин. вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F			
	1 день																
	Завтрак																
№326	Картофельное пюре с помидором	150/30	4,2	4,3	22	138,23	1,16	3,75	0,03	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86			
294	Биточки из курицы с соусом	50/50	14,72	10,57	11,29	196,83	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1			
	Чай																
№1008	витаминизированные	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02			
	Итого	610	23,32	17,27	78,38	544,06	1,33	18,44	43,66	2,67	269,72	434,56	161,11	82,50			

Обед														
№103	Вигерет овощной	1/100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
№197	Щи из кв.капусты на М.жном бульоне	1/250/10 /6	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
№658	Котлета из говядины с соусом	1/100/50	14,1	13,96	16,86	256	0,08	0,001	0,02	0,57	279,9	150,25	27,38	1,43
№747	Ис отварной	1/180	6,6	9,8	66	378,2	0,03		0,03	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
№1043	Копитот из свежих фруктов	1/200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	24			13,2	2,13	2,67	0,53
	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	946	30,76	40,45	137,27	1039,32	0,34	55,48	0,05	6,86	379,29	352,51	104,66	5,58
	Всего		54,08	57,72	215,65	1583,38	1,67	73,92	43,71	9,53	649,01	787,07	265,77	88,08
	2 день													
	Завтрак													
№258	Сул молочный с макаронными изделиями	1/250/15	5,5	5,5	19,9	151	0,45	0,06	0,04	0,65	135,61	130,28	18,01	0,4
№1025	Какао с молоком	1/200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
№1091	Булочка с маком	1/60	5,15	2,2	35,59	165,85	0,14			1,09	20,44	72,802	13,725	0,31
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	555	18,43	10,37	101,49	541,96	0,65	1,41	0,06	3,26	377,38	343,43	63,3	2,73
	Обед													
№82	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52
№208	Рассолыник Ленинградский	1/250	24,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
№517	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100/10 0	14,3	10,64	8	140	0,06	0,001	0,001	0,57	11	65	14	0,7
№753	Макаронны отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2

№1008	Чай вит-мнинизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,36	9,2	42,4		10	1,24
№1091	Булочка слобная	1/60	5,15	2,2	35,59	182,58	0,14		1,09	20,44	72,802		13,725	0,31
	Итого	1055	60,92	42,96	156,66	980,96	0,58	42,4	0,01	8,57	236,74	573,01	278,81	85,42
	Всего		79,35	53,33	258,15	1522,92	1,23	43,81	0,07	11,83	614,12	916,44	342,11	88,15
	3 день													
	Завтрак													
№411	Каша рисовая на масле с маслом слив	1/200/10	10,48	18,57	56,15	470,67	0,53	2,52	0,12	0,53	122,35	169,77	35,45	1,72
	Йогурт молочный	1/200	2,8	1,5	10,5	67	3,8		5,1	0,5			2,5	
	Чай													
№1008	витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого	610	13,28	20,07	81,94	599,67	4,34	6,19	5,23	1,04	234,9	355,31	137,03	20,14
	Обед													
№84	Салат из моркови со сметаной	1/100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43	2,49	39,98	33,98		24	0,77
№176	Борщ вегетарианский	1/250/10/6	6,8	9,1	15,1	166	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
№658	Шницель из говядины с соусом	1/100/50	12,48	10,31	10,05	187	0,08	0,001	0,02	0,57	279,9	150,25	27,38	1,43
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	2,8	22,96	131,68	1,16	3,75	0,029	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	1,5		40,06	158,5	0,02	0,53	0,24		23,73	26,28	19,04	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1091	Пирог с яблоками	1/60	3,54	1,86	32,7	160,8	0,03	9,68			11,3			0,42
	Итого	1006	31,92	26,58	150,7	958,61	1,45	26,14	5,29	6,32	464,86	557,36	139,62	6,93
	Всего		45,20	46,65	232,64	1558,28	5,79	32,33	10,52	7,36	699,76	912,67	276,65	27,07

4 день														
Завтрак														
№411	Каша манная молочная с маслом слив	1/200/10	8,72	11,87	42,57	312	0,95	0,09	0,12	0,33	198,34	160,88	27,9	0,64
№1091	Пирог с яблоком	1/60	3,83	6,52	20,3	155,81	0,04	1,83	51,82	0,5	21,06	42,19	6,63	0,8
№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	78,42
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	600	16,95	20,69	108,46	676,81	1,06	10,61	53,97	2,76	438,95	433,85	151,61	82,18
	Обед													
№55	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	1/100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
№221	Суп фасолевый на мясном бульоне	1/250/13	21,35	22,53	48,1	361,08	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,38
№633	Печень тушенная в соусе	1/75/75	13,5	15,952	5,526	235,715	0,229	24,757	7,596	3,282	17,933	235,4	17,433	5,186
№744	Греча отварная	1/180	0,24	0,12	35,76	145,08		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	958	38,00	45,13	126,25	960,49	0,46	120,91	7,61	9,02	205,51	636,16	179,02	26,99
	Всего		54,95	65,82	234,71	1637,3	1,52	131,52	61,58	11,78	644,46	1070,01	330,63	109,17
	5 день													
	Завтрак													
№258	Вермишель молочная с сыром и маслом слив	1/250/15 /15	8,98	9,93	19,9	205,6	0,45	0,06	0,04	0,65	135,61	130,28	18,01	0,4

№1024	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	0,01	140,54	90	14,05	0,13
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	36	1,8	0,42
№1	Хлеб пшеничный с маслом	1/30/20	5,15	6,8	17,8	148,5	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	555	17,31	20,00	77,46	556,94	0,53	0,38	20,06	2,18	371,65	285,52	39,86	0,97
	Обед													
№84	Салат из моркови с яблоком	1/100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
№219	Суп гороховый	1/250	11,73	7,33	12,23	190,7	0,18	7,23			55,16			3,15
№291	Плов с отварной курицей	1/240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
№948	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржанопшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	840	38,38	28,15	108,96	867,83	0,42	97,38	816,7	3,44	123,09	352,32	91,15	7,57
	Всего		55,69	48,15	186,42	1424,77	0,95	97,76	836,76	5,62	494,74	637,84	131,01	8,54
	6 день													
	Завтрак													
№492	Сырники с конфитуром	1/100/20	13,5	19,7	2,78	241,7	0,09	0,24	0,05	1,44	136,89	121,64	15,24	1,07
№453	Яйцо	1/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		0,68	0,24	22	76,8	4,8	1
	Чай													
№1008	витаминизированный	1/250			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Апельсин	100	0,45	0,1	4,05	21,5	0,02	30	4	0,1	17	11,5	6,5	0,15
№1091	Пирог с яблоками	1/60	0,68	1,2	18,1	81,4	0,01				3,3			0,1
	Хлеб пшеничный	1/30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Итого	550	23,71	27,60	60,50	569,44	0,20	33,93	4,76	3,31	379,74	424,72	131,62	20,76
	Обед													
№79	Салат из морской капусты	1/100	1,32	5,03	8,4	88,57	0,03	28,8			38,39			3,58
№208	Рассолыник на мясном бульоне	1/250	3	6,87	22,3	167,5	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38

№632	Бефстроганов из говядины	1/50/50	11,95	14,99	3,75	196,82	0,13	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	30	6,8	313,2	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
№948	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	880	22,95	57,45	96,77	1003,13	0,24	112,99	0,68	3,12	228,49	274,29	44,19	7,50
	Всего		46,66	85,05	157,27	1572,57	0,44	146,92	5,44	6,43	608,23	699,01	175,81	28,26
	7 день													
	Завтрак													
№411	Каша пшениная Молоч с маслом слив	1/200/10	8,09	9,55	43,61	274,11	0,15	0,64			160,26		43,3	2,18
№1008	Чай витаминизированный	1/200			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1	Хлеб пшеничный	30	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
№1098	Ватрушка с творогом	1/75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
	Итого	615	22,63	22,64	93,17	636,7	0,29	14,33	5,21	3,33	416,97	365,38	167,85	24,48
	Обед													
№89	Салат из свежлы с яблоками	1/100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,89	30,78	16,7	1,55
№251	Солянка домашняя	1/250	13,4	14,5	9,6	223,6	0,1	14			36,3			2,98
№632	Гуляш из говядины	1/75/100	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	0,012	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№753	Макаронны отварные	1/180	13,1	16,4	53,6	271,8	0,16			1,8	24	144	98	3,2
№1043	Компот из свежих фруктов	1/200	1,5		40,06	158,5	0,02	0,53	0,24		23,73	26,28	19,04	0,71

	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	955	40,98	45,91	135,89	968,8	0,35	23,7	0,26	4,36	144,25	302,79	156,21	11,15
	Всего		63,61	68,55	229,06	1605,5	0,64	38,03	5,47	7,69	561,22	668,17	324,06	35,63
	8 день													
	Завтрак													
№411	Капля овсяная молоч С маслом слив	1/200/10	11,14	16,31	44,83	370,04	0,29	2,76	0,12	1,14	293,89	418,34	105,55	2,76
	Чай													
№1008	витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	1/40	4	2	20	100	0,04	0,02	0,02	1,52	88	29,24	6	0,02
	Яблоко	1/100	0,33	0,33	8,17	47	1,67	9,16	0,5	1,08	1,33	10	1,92	0,17
	Итого	565	15,47	18,31	88,29	579,04	2,01	15,61	0,65	3,75	495,77	643,12	212,55	21,37
	Обед													
№85	Салат витаминный	1/100	1,15	4,12	5,55	64,36	0,04	9,99			34,01			0,86
№219	Суп картоф. с рисом на мясном бульоне	1/250	9,35	4,88	14,65	158,4	0,12	8,95			32,18			2,33
№541	Биточки рыбные с соусом	1/50/50	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	0,994	0,15	41,69	150,13	28,29	1,11
№348	Рагу овощное	1/150/50	4,35	12	33,21	258,24	0,06	40,32		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
№1098	Вагрушка с творогом	1/75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		0,45	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	990	42,13	43,53	105,83	1003,55	0,43	63,08	1,63	3,77	383,49	606,92	190,74	29,07
	Всего		57,6	61,84	194,12	1582,59	2,44	78,69	2,28	7,52	879,26	1250,04	403,29	50,44

№1024	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,4	2,7	20,5	110,7	0,01	0,54		0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
№1091	Пиццог с повидлом	1/60	0,68	1,2	18,12	90,24	0,011				3,380,11			
	Груша	1/100	0,4	0,3	10,9	47	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	1	3	0,3
	Итого	570	12,63	16,67	94,22	559,94	2,27	6,23	0,32	3,06	250,40	199,38	36,73	1,00
	Обед													
№90	Салат из свеклы с сыром	1/100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,038	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53
№197	Пи из свежей колусты с мясом говядина	1/250	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
№326	Картофельное пюре	1/180	4,2	2,8	22,96	131,68	1,16	3,75	0,029	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№256	Мясо тушеное (свинина)	1/90	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
№1008	Чай витаминизированный	1/200/15			15,29	62	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
№1098	Ватрушка с повидлом	1/75	2,95	1,55	27,25	134	1,07	0,06	0,18	0,08	17	50,5	9,88	1,07
	Итого	945	37,84	37,87	97,36	883,46	2,94	18,51	101,99	5,21	420,46	778,89	201,08	26,22
	Всего		50,47	54,54	191,58	1443,4	5,21	24,74	102,31	8,27	670,86	978,27	237,81	27,22
	Итого за 10 дней		560,76	582,34	2161,6	15563	20,92	732,4	1076,6	86,21	6372,68	8965,62	2825,33	490,47