

Утверждаю

директор школы

Скормилина И.А.

10-ти дневное меню для обучающихся 12-17 лет МОУ «Шацкая СШ» на 2024-25 уч. год

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30	230	29,02	16,23	36,6	394,93	0,09	5,5	79,23	2,27	222,57	298,7	39,39	0,95
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	32,83	17,06	75,95	579,39	0,19	18	84,73	3	255,42	354,06	66,71	4,84
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,14	7,13	9,53	111,44	0,07	36,87	214,87	2,39	43,9	52,92	21,79	0,78
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,92	5,16	44,08	250,58	0,11	0	27	1	15,51	56,55	10,16	1,04
15/М	Сыр натертый	30	6,96	8,86		109,2	0,02	0,22	86,4	0,16	264	150	10,5	0,3
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	20,47	21,78	94,44	658,68	0,35	39,59	328,77	3,56	331,06	269,03	47,57	3,01
Итого за день		1250	53,3	38,84	170,39	1238,07	0,54	57,59	413,5	6,56	586,48	623,09	114,28	7,85

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	180	5,36	7,47	25,68	191,73	0,15	0,89	40,41	0,43	100,4	152,52	17,62	1,1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		555	18,13	17,13	63,01	484,59	0,31	41,5	198,11	9,4	306,25	365,68	56,99	4,04
Обед														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,65	6,6	17,07	146,87	0,19	16,82	202,83	2,38	18,39	88,72	29,19	1,29
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0	23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным	60	6,65	2,42	4,4	66,01	0,45	0,45	6,7	0,51	10,59	66,1	10,51	0,62
342/М/ССЖ	Компот из с/ф	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	22,61	15,1	95,43	608,59	1,04	19,97	233,13	3,43	48,88	325,55	154,45	5,73
Итого за день		1255	40,74	32,23	158,44	1093,18	1,35	61,47	431,24	12,83	355,13	691,23	211,44	9,77

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,59	5,01	48,04	255,45	0,05	0	27	0,33	7,52	99,18	32,49	0,68
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
Итого за Завтрак		550	21,5	15,92	103,25	643,68	0,35	12,87	339,11	4,78	57,84	280,26	83,33	3,1
Обед														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		710	37,26	19,01	89,93	680,9	0,4	21,02	213,93	4,43	76,6	338,66	65,29	4,5
Итого за день		1260	58,76	34,93	193,18	1324,58	0,75	33,89	553,04	9,21	134,08	618,92	148,62	7,6

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным, 200/5/5	210	6,71	7,21	37,57	242,66	0,16	1,32	46,26	0,29	129,48	169,15	41,11	0,91
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,91	0	72,8	0,02	0,15	57,6	0,11	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	15,16	13,95	76,92	499,92	0,28	13,97	109,36	1,13	338,33	324,51	75,43	5
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	1,89	6,27	8,39	98,07	0,06	32,44	189,08	2,11	38,64	46,57	19,18	0,69
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	32,5	13,3	113,14	619,99	0,33	38,74	898,58	4,32	77,71	356,29	83,9	3,33
Итого за день		1250	47,66	27,25	190,06	1119,91	0,61	52,71	912,55	5,45	416,04	680,80	159,33	8,33

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/м	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,92	5,16	44,08	250,58	0,11	0	27	1	15,51	56,55	10,16	1,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		560	24,89	10,67	94,47	574,86	0,36	8,4	67,5	2,16	47,14	203,51	40,29	3,35
Обед														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		705	35,79	26,42	82,76	719,06	1,26	45,18	474,04	1,89	84,39	402,17	98,95	5,69
Итого за день		1265	60,68	37,08	177,23	1293,92	1,62	53,58	541,54	4,05	131,51	605,68	139,24	9,04

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	200	18,6	33,28	3,53	386,23	0,16	0,36	432,78	0	137,46	301,5	21,53	3,53
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
338/М	Мандарин	100	1,12	1,4	10,5	53,2	0,09	53,2	14	0,28	49	23,8	15,4	0,14
Итого за Завтрак		560	24,47	35,35	55,74	631,89	0,41	59,46	449,28	0,33	202,11	349,26	47,65	4,78
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макароны отварные	160	6,15	4,59	39,18	222,73	0,1	0	24	0,89	13,79	50,27	9,03	0,92
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	26,62	21,3	89,54	657,61	0,38	34,1	341,79	6,36	71,73	243,27	54,12	3,6
Итого за день		1260	51,08	56,65	145,28	1289,5	0,79	93,56	791,08	6,69	273,84	592,53	101,77	8,38

День: вторник Неделя: 2														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	200	6,39	7,78	37,04	244,34	0,14	1,24	49,67	0,29	123,65	161,45	39,15	0,88
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		575	18,76	17,64	76,67	546,2	0,38	13,85	202,37	1,34	310,5	368,61	76,52	5,92
Обед														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27	0	1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,44	5,81	33,57	215,95	0,26	0	25,18	0,53	13,81	176,59	117,41	3,95
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7	0	0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	29,78	22,89	89,28	682,69	1,03	24,56	196,68	3,94	68,54	393,69	163,84	7,4
Итого за день		1275	48,54	40,53	165,95	1228,89	1,41	38,41	399,05	5,28	379,04	762,3	240,36	13,32

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/ССМ	Рыба, тушёная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82
171/М/ССЖ	Рис отварной	190	4,84	4,96	47,54	252,79	0,05	0	26,72	0,38	7,44	98,15	32,15	0,67
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7	0	0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		550	27,38	10	92,28	567,45	0,33	4,5	48,92	2,65	57,6	368,95	79,63	1,61
Обед														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	220	3,95	6,18	15,02	134,95	0,19	14,69	182,89	2,12	16,63	73,67	25,03	0,96
268/М/ССЖ	Котлета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	28,34	18,36	106,19	711,8	0,72	18,3	209,19	3,86	54,54	273,68	59,86	3,94
Итого за день		1250	55,72	28,36	198,47	1279,25	1,05	22,8	258,11	6,51	112,14	642,63	139,49	5,55

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	210	6,25	8,75	29,96	223,68	0,17	1,04	47,15	0,5	117,13	177,94	20,56	1,28
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,91	0	72,8	0,02	0,15	57,6	0,11	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	14,7	15,49	69,31	480,94	0,29	13,69	110,25	1,34	325,98	333,3	54,88	5,37
Обед														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
278/М/СД	Ёжики из курицы	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		705	31,29	20,23	80,63	633,04	0,56	53,9	873,91	4,92	98,25	337,63	101,53	5,36
Итого за день		1255	45,99	35,72	149,94	1113,98	0,85	67,59	984,16	6,26	424,23	670,93	156,41	10,73

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,92	5,16	44,08	250,58	0,11	0	27	1	15,51	56,55	10,16	1,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46	0	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Завтрак		560	24,89	10,67	94,47	574,86	0,36	8,4	67,5	2,16	47,14	203,51	40,29	3,35
Обед														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 180/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/331/М/ССЖ	Курица, тушеная в соусе с овощами	110	9,59	8,49	9,46	152,55	0,1	6,12	22,09	0	41,56	80,76	26,42	2,03
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		700	19,03	20,98	79,97	586,41	0,46	64,01	234,88	2,14	130,09	230,44	81,89	4,76
Итого за день		1260	43,92	31,65	174,44	1161,27	0,82	72,41	302,38	4,3	177,23	433,95	122,18	8,11