



**Примерное
Десятидневное меню
для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов за счет краевых средств
на 2023 – 2024 год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Белки, г			Жиры, г			Углевод, г			Энергетическая ценность	Витаминный состав, мг						№ рецептурных уры	№ сборника рец.
		Содержание веществ						Содержание веществ											
		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C										
День: понедельник																			
Неделя: первая																			
Сезон: осень - зима																			
ОБЕД																			
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81	2011				
Котлета рубленая из филе цыпленка бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	366	2011				
Макаронные изделия отварные	1/150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011				
Чай с сахаром	1/200/15	0,45	0,1	33,65	137	23,53	6,5	11,5	0,24	0,02	0,02	0,1	21	1077	2016				
Огурцы свежие/соленые	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005				
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011				
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011				
Итого		28,99	21,61	95,14	659,3	161,65	133,22	405,87	8,83	0,58	0,33	16,14	34,12						
День: вторник																			
Неделя: первая																			
Сезон: осень - зима																			
ОБЕД																			
Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	1,6	4,93	8,85	96,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	19,79	67	2011				
Котлета из филе горбуши	1/90	12,68	5,7	16,5	168	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013				
Икра кабачковая	1/60	0,4	2	2,5	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	1	0,01	0,01	2,32	53	2011				
Картофель отварной	150	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011				
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016				
Яблоко калиброванное	1/150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	2011				
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011				
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011				
Итого		25,74	20,82	125,86	847,35	199,11	146,4	438,71	9,93	1,534	0,4	13,205	205,5						
День: среда																			
Неделя: первая																			
Сезон: осень - зима																			
ОБЕД																			
Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	86,4	30,93	12,82	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	75	2011				
Суп картофельный с вермишелью	1/250	2,65	2,8	24,2	132,5	33,4	33,71	88,46	1,36	0,14	0,09	1,46	10,31	82	2011				
Цыпленок-бройлер запеченный	1/90	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016				
Каша гречневая вязкая	150	5,6	6,5	29,7	198	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011				
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005				
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011				
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011				
Итого		30,01	36,23	115,11	940,62	156,53	208,54	521,28	10,59	0,57	0,4	17,41	26,41						

День: четверг														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ОБЕД														
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132
Рассольник "Ленинградский"	1/250	4,07	5,77	16,56	134,5	40,98	26,39	79,58	1,04	0,1	0,07	1,03	9,4	311
Плов из цыпленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376
Конфета вафельная тортильнка	1/50	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1
Итого		56,48	63,68	122,90	1065,52	135,61	314,86	210,10	5,94	2,02	0,15	9,79	19,60	

День: пятница														
Неделя: первая														
Сезон: осень - зима														
ОБЕД														
Свекла тушеная в сметане	1/60	0,58	3,12	3,12	42,24	27,78	67,27	30,59	0,65	0,04	0,03	0,12	4,59	
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,30	5,83	122,9	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,72	6,53	63
Голубцы ленивые в соусе томатном	90/50													
Каша пшеничная	1/150	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520
Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,2	0,05	15,01	61	14,58	4,4	8,24	0,87	0,001	0,001	0,08	0,1	11,67
													0	
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1
Итого		14,41	13,96	78,15	575,52	148,11	164,66	354,63	9,82	0,391	0,181	9,75	11,22	

День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: осень - зима														
ОБЕД														
Овощи свежие/соленые(огурцы) в нарезке	60	0,5	0,1	2,04	9,6	26,16	16,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71
Суп картофельный с горохом	1/250	5,5	5,5	23,75	163,75	38,07	35,5	87,13	2,03	0,23	0,08	1,14	5,8	81
Котлета рубленая из филе цыпленка-бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306
Каша гречневая вязкая	150	5,6	5,83	29,7	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168
Чай с сахаром	200/15	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1
Итого :		39,07	34,89	99,36	940,75	332,31	209,58	589,65	12,28	0,58	0,42	16,76	21,48	
День: вторник														

Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Шти из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	11,5	11,6	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
Филе горбуши тушеное в томате с овощами	90/90	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Картофельное пюре (припущенный) или картофельное пюре запеченое	1/150	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	10,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
Огурцы свежие/соленые	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		28,04	20	90,05	607,82	180,99	125,74	447,27	6,71	0,405	0,303	12,44	52,97		
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Икра свекольная	1/60	1,9	4,8	9,6	86,4	30,93	12,82	41,2	1,19	0,02	0,01	0,01	4,59	75	2011
Борщ с капустой и картофелем	1/250	3,68	5,3	5,83	122,9	52,26	35,88	101,66	1,77	0,09	0,05	0,75	6,53	63	2011
Тфтели из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макаронные изделия отварные	1/150	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого :		32,52	39,91	106,06	1018,4	167,4	138,88	451,34	10,34	0,45	0,27	13,11	15,62		
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ОБЕД															
Капуста тушеная	1/60	1,09	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Суп картофельный с лапшой домашней	1/250														
Цыпленок-бройлер тушеный с соусом красном основном	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1/150	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		27,07	31,6	140,8	1056,68	156,51	201,32	437,04	7,67	0,422	0,38	16,92	38,88		

