

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Кабановская СОШ»

Гросс О.В.

« 09 » августа 2024 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

«МБОУ «Кабановская СОШ»

2024 – 2025 учебный год

для обучающихся 5 – 11 классов

Меню составлено:

1. Лапшина В.Т. (ред) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ, М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.
2. Методические рекомендации № 0100/8605 – 07 – 34 «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания»

В питании используется:

Соль йодированная,

Витаминизация третьего блюда – аскорбиновая кислота

№ рецеп- ту рный	Наименование блюда	Масса порции вгр. 7 – 11 лет	Витамины и микроэлементы	Пищевые вещества (г)			Энергетическа яценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
				7-11/11-18 лет	7- 11/11- 18 лет	7-11/11-18 лет	
	1-й день						
72	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	Ca 112,25, Mg 24,08, Fe 1,13, C 14,88, B1 0,05, B2 0,05	2,4	5,2	10,3	100
525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3,94, Fe 0,04	0,2	0	12,4	58
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/15/5	Ca 132,2, Mg 10,9, P 79, Fe 0,6, B1 0,05, B2 0,47, A 62, C 11,	6,2	7,4	19,8	179
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
	Банан	100	Ca 8, Mg 42, Fe 0,6, C 10, B1 0,04, B2 0,05	1,5	0,5	21	96
	Итого:	690		14,1	14,3	90,2	560
	2-й день						
426	Котлета мясная отбивная	100	Ca 39,38, Mg 28,92, P 149,74, Fe 1,35, C 0,14, B1 0,09, A 25,88	26,1	15,3	13,3	299
380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9,5	29,8	218
419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
499	Компот из сухофруктов витаминизиров.	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0,0	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08, B2 0,023	3,8	1,2	26,7	127
	Итого:	635		36,44	28,4	100,96	795,44

	3-й день						
210	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	Ca 107,26, Mg 50,18, Fe 1,4, C 0,46, B1 0,22, B2 0,12	8,45	12,03	32,33	281,18
534	Какао с молоком	200	Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1 0,04, A 0,01	6,2	6,4	22,36	169,82
741	Ватрушка	70	Ca 65, Mg 16, P 112, Fe 0,8, B1 0,18, B2 0,14, Mg 16	8,7	6,8	30,7	221
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Итого:	550		27,15	26,43	112,09	799
	4-й день						
95	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	250	Ca 45,3, Mg 47,35, Fe 1,26, C 9,11, B1 0,1, A 15, P 176,53	13,62	15	27,3	465
527	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Яблоко	100	Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B1 0,03, B2 0,02	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	647		18,12	16,6	79,0	699
	5-й день						
37	Салат из квашеной капусты	100	Ca 41,6, Mg 14,2, P 30,6 Fe 0,58, C 25, B1 0,02	1,3	5,0	8,0	84
364	Плов из птицы (курица)	200/100	Ca 56,38, Mg 59,58, P 249,13 Fe 2,74, C1,26, B1 0,08, A 60	15,2	13,0	36,2	330
541	Напиток из плодов шиповника	200	Ca 11,8, Mg 4,72, Fe 0,54, C 52, B1 0,02, B2 0,04	0,4	0,0	23,6	94
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Итого:	675		20,7	19,2	94,5	635
	6-й день						

358	Тефтели мясные	100	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	9,2	18,1	10,0	240
419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 17,3, Mg 90, P 278, Fe 526, B1 0,24, A 0,02	11,6	10,4	56,8	360
525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Итого:	650		26,1	32,1	112,7	829
	7-й день						
371	Рыба припущенная	100	Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024	18,6	1,2	0	84
377	Макароны отварные с маслом	200/5	Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A 28	7	10,6	38,96	326
419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
499	Компот из сухофруктов витаминизирован.	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 0,01	1,04	0	26,96	107
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
915	Апельсин	100	Ca 34 , Mg 13, Fe 0,3, C 60, B1 0,04, B2 0,03	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:	730		32,64	15,6	104,92	731
	8-й день						
308	Гуляш мясной	100	Ca 29,4, Mg 31,39, P 234,98, Fe 2,8, B1 0,21, C 1,54	13,9	6,5	4	132
202	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/10	Ca 46,4, Mg 17,9, Fe 1,2, C 5,65, B1 0,06, A1,3, E 0,4	6,0	8,0	42,6	272
489	Кисель из концентрата	200	Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58	0	-	19,6	80

	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Итого:	585		23,7	15,7	92,9	611
	9-й день						
93	Рассольник ленинградский сметаной со	250/10	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, C,21, B1 0,01, A 78	2,4	5,5	17,86	134
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/15/5	Ca 132,2, Mg 10,9, P 79, Fe 0,6, B1 0,05, B2 0,47, A 62, C 11,	6,2	7,4	19,8	179
525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0	12,4	58
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
	Груша	100	Ca 68,63 , Mg 21,23, Fe 1,68, C 0,44, B1 0,02,B2 0,03	0,4	0,3	10,3	47
	Итого:	690		13,0	14,4	87,06	545
	10-й день						
286	Котлета рыбная	100	Ca 47,3, Mg 21,1, P 157,7, Fe 0,59, C 0,82, B1 0,06, A 21	16,6	3,4	10,0	138
419	Соус	50	Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
380	Картофельное пюре	200/10	Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34	4,2	9,5	29,8	218
489	Кисель витаминизированный	200	Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58	1,36	0	19,6	80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
25	Нарезка из свежих овощей	100	Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03	1,4	4,1	3,3	57
	Итого:	735		28,66	20,6	93,6	664
	Итого за 10 дней	6587		240,61	203,33	967,93	6868,44
	Среднее значение за 1 день	658,7		24,06	20,33	96,79	686,84

