



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Кабановская СОШ»

Гросс О.В.

« 10 » августа 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
«МБОУ «Кабановская СОШ»**

2023 – 2024 учебный год

для обучающихся 5 – 11 классов

Меню составлено:

1. Лапшина В.Т. (ред) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ, 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	0,0	12,4	58
12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, B1 0,01, B2 0,24, A 78	7,6	7,6	9,7	120
	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:	580		14	14	59,1	405
	2-й день						
356	Котлета мясная паровая	95	Ca 39,38, Mg 28,92, P 149,74, Fe 1,35, C 0,14, B1 0,09, A 25,88	14,6	13,3	15	258
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:	680		24,94	26,4	102,66	754,44
	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
	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:	480		18,45	19,63	81,39	578
	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
	Итого:	547		17,72	16,2	69,2	652
	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	80	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	8,6	17,5	9,0	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:	630		25,5	31,5	111,7	829
	7-й день						
301	Сосиска отварная	60	Ca 14,4, Mg 12, P 95,4, Fe 1,08, B1 0,024	11	12	1,6	226
377	Макаронные 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
	Итого:	590		24,14	26,2	98,42	830
	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
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

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:	685		25	18,1	97,1	655
	9-й день						
93	Рассольник ленинградский со сметаной	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
12	Сыр	30	Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A78	7,6	7,6	9,7	120
525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0,0	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
	Итого:	580		14	14,3	66,66	439
	10-й день						
286	Котлета рыбная	75	Ca 47,3, Mg 21,1, P 157,7, Fe 0,59, C 0,82, B1 0,06, A 21	10,59	10,39	12,64	192,3
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
	Итого:	660		21,25	23,49	92,94	661,3

	Итого за 10 дней	6107		205,7	209,02	873,67	6438,74
	Среднее значение за 1 день	610,7		20,57	20,9	87,37	643,87