



Утверждаю:
 Директор
 МОУ "СОШ д. Абрамовское им. И. Н. Самохина"
 В. Н. Масленникова
 2023 год

Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-11 классов на 2023-2024 учебный год

Рацион: завтраки обеды			День: понедельник			Сезон: завтраки обеды								
			Неделя: 1			Возрастная категория:								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
333	Макароны с сыром	200/20/10	10,8	12	42,6	334,0	0,2	0,6	0,3		251,3	256,2	40,8	2,7
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,2	2	0		8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			13,3	12,5	72,2	463,0	0,4	7,1	0,3	0,5	268,6	301,1	59,4	4,0
Обед														
148	Суп-лапша с курицей	250/25	7,6	7,6	14,1	157,5	0,1	2,0		0,6	16,2	31,8	8	0,4
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	364	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
1	Курица тушеная в томатном соусе	100/30	9,9	20,0	2,5	284,7		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
707	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,0		4			14,0	14,0	8,0	1,0
0.01	Хлеб ржаной	30	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
101.02	Кукуруза консервированная	60	2,1	0,0	11,0	52	0,228	0,084	0	31,8	20	180,6	62,4	2,2
Итого за Обед			34	41	114	1024	0	6	1	32	111	544	230	9
Итого за день			47,0	53,6	185,8	1487,1	0,8	13,6	0,9	32,9	379,6	845,1	289,1	13,3

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
344	Омлет с сосисками	150	16	31,1	2,9	358,5		0,1	0,1		125,7	359,8	35,4	4,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,2	2	0		8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			18,9	31,3	32,5	487,5	0,2	6,6	0,1	0,5	143,0	404,7	54,0	5,3
Обед														
138	Суп рисовый с курицей	250/25	6,6	7,0	16,7	160	0,0	0,2	0,4	0	18,5	87,7	16,9	0,9
478	Запеканка картофельная с мясом	250	18,8	19,8	39,6	424,0	0,3	5,8	0,2		49,6	261,6	70,1	2,9
648	Кисель фруктовый	200			31	118,0					0,7			0,1
0.01	Хлеб ржаной	030	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
576.02	Огурцы соленые	60	1	0,2	2,0	16		6			28	29	17	0,8
Итого за Обед			29,4	27,5	104,2	795,0	0,3	12,2	0,8	0,0	100,8	395,2	110,2	4,9
Итого за день			48,2	58,8	136,6	1282,5	0,6	18,8	0,9	0,5	243,8	799,9	164,2	10,2

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
161.03	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,2	8,2	21,0	172	0,0	7,8	1,0	2	20,0	0,6	36,0	0,8
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
Итого за Завтрак			9,4	13,4	68,1	433,0	0,1	13,6	1,0	2,5	162,3	146,4	75,2	3,2
Обед														
132	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1
451	Котлеты-биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,036	0,1	46,8	0,63	15,8	96,3	17,1	0,7
332	Макароны отварные с маслом	180	9,7	11,1	38,3	293,4	0,1		63,9	1,165	14,8	56	23,2	1,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31	124,0		0			34,0	12,0	5,0	1,0
0.01	Хлеб ржаной	030	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
43	Салат из белокачанной капусты	060	0,9	3,1	5,4	52	0,0	12	556,8	1,15	21	14,2	8,0	0,3
Итого за Обед			33,0	33,6	126,6	943,8	0,3	19,8	668,5	2,9	123,1	273,4	86,9	4,7
Итого за день			42,4	47,0	194,7	1376,8	0,3	33,4	669,5	5,5	285,4	419,8	162,1	7,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
366	Творожная запеканка	150	23	20,0	20,6	358,5	0,1	0,4	0,2		118,0	170,4	19,9	0,7
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,2	2	0		8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			25,0	20,2	50,2	487,5	0,3	6,9	0,2	0,5	135,3	215,3	38,5	2,0
Обед														
170	Суп-пюре гороховый с курицей и гренками	250/25/10	12,2	7,6	30,2	244,5	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35,0	2,5
520	Пюре картофельное	180	3,7	9,9	26,1	226,8	1,2	3,8	33,2	0,16	38,3	77,0	28,7	0,0
374	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,07	7,9			75,2	170,3	29,2	1,0
631,00	Компот из свежих фруктов	200	0		35,8	142	0,01	5			5	14	8	0,7
0.01	Хлеб ржаной	030	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
71	Винегрет овощной	060	0,8	6,1	4,1	74		9,7	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
Итого за Обед			30,5	29,2	117,1	877,2	1,5	27,2	36,0	0,2	196,4	395,2	121,9	5,0
Итого за день			55,5	49,4	167,2	1364,7	1,8	34,1	36,2	0,7	331,7	610,5	160,4	7,0

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)														
Рацион: завтраки обеды			День: пятница				Сезон: завтраки обеды							
Неделя: 1						Возрастная категория:								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
161.08	Каша молочная "Дружба"	200	6,0	4,8	21,8	155,0	0,1	1,4	0,0	0,264	167,2	159,2	27,4	0,9
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
Итого за Завтрак			13,2	10,0	68,9	416,0	0,2	7,2	0,0	0,8	309,5	305,0	66,6	3,3
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2
214	Капуста тушеная	180	3,4	12	9,5	151,2	0,05	108,0	5,4	0,18	86,4	55,8	28,8	1,1
476	Суфле из говядины и индейки	100	25,3	9,7	3,5	206	0,123	1,9	248,1	1,372	113,4	383	41,4	4,3
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31	124,0		0			34,0	12,0	5,0	1,0
0.01	Хлеб ржаной	30	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
101.03	Горошек консервированный	60	2,1	0	11,0	52	0,228		31,8	0,78	20,4	180,6	612,4	2
Итого за Обед			36,4	27,0	83,8	717,5	0,4	119,6	286,3	1,6	305,9	700,8	718,0	10,0
Итого за день			49,6	37,0	152,7	1133,5	0,6	126,8	286,3	2,3	615,4	1005,8	784,6	13,3

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)														
Рацион: завтраки обеды			День: понедельник				Сезон: завтраки обеды							
			Неделя: 2			Возрастная категория:								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
332	Макаронные изделия отварные	180	9,7	11,1	38,3	293,4	0,1		63,9	1,165	14,8	56	23,2	1,4
413	Сосиски отварные	080	8,8	19,2	1,3	219					35	160,6	20,2	1,8
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,2	2	0		8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			21	31	69	641	0	7	64	2	67	261	62	4
Обед														
148,00	Суп-лапша с курицей	250/25	7,6	7,6	14,1	157,5	0,1	2,0		0,6	16,2	31,8	8	0,4
423/603	Бефстроганов из говядины /соус сметанный с луком	50/50	18	9,2	3,4	169,0	0,1	1,5	90,0	2,52	34,4	224,0	25,7	2,9
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	364	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
707	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,2	88,0		4			14,0	14,0	8,0	1,0
0.01	Хлеб ржаной	30	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
101.02	Кукуруза консервированная	60	2,1	0,0	11,0	52	0,228	0,084	0	31,8	20	180,6	62,4	2,2
Итого за Обед			41,4	30,3	114,5	908,4	0,5	7,8	90,4	34,9	115,3	668,3	244,3	11,3
Итого за день			62,4	60,8	183,7	1549,5	0,8	14,3	154,3	36,6	182,3	929,4	306,3	15,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
340	Омлет	150	15,0	25,1	2,9	298,5	0,1	0,2	254,8	0,56	90,3	199,2	15,2	2,2
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,2	2	0		8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			17,5	25,3	32,5	427,5	0,3	6,7	254,8	1,1	107,6	244,1	33,8	3,5
Обед														
181.01	Суп рыбный	250	10,8	10,5	17,9	209	0,173	13,0	31,3	1,53	55,6	131	49	2,3
436	Жаркое по-домашнему	250	22,3	12,5	27,0	313	0,3	31,3	0,2		30,7	94,0	37	1,6
648	Кисель плодоваягодный	200			31	118,0					0,7			0,1
45	Салат из квашеной капусты	060	0,8	3,0	4,8	50		14			28	28,8	16,8	0,8
0.01	Хлеб ржаной	30	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
Итого за Обед			36,8	26,5	95,6	768,1	0,5	58,9	31,7	1,5	119,0	270,4	109,3	5,0
Итого за день			54,3	51,8	128,1	1195,6	0,8	65,6	286,5	2,6	226,6	514,5	143,1	8,5

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
161.02	Каша молочная жидкая манная	200	3,0	8,2	20,0	172	0,1	1,1	0,1		121,0	99,5	17,2	0,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,02	1			133,3	111,0	26,0	2,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
Итого за Завтрак			10,2	13,4	67,1	433,0	0,2	6,9	0,1	0,5	263,3	245,3	56,4	2,8
Обед														
124	Щи из свежей капусты с курицей	250/25	7,2	7,0	10,5	138	0,1	7,5	0,5		36,3	55	22	0,9
332	Макаронные изделия отварные	180	9,7	11,1	38,3	293,4	0,1		63,9	1,165	14,8	56	23,2	1,4
498	Котлеты-биточки из филе индейки	100	18,7	17,3	12	223,0	0,1	0	0,2		63,6	170,3	29,0	1,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31	124,0		0			34,0	12,0	5,0	1,0
0.01	Хлеб ржаной	30	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
43	Салат из белокачанной капусты	060	0,9	3,1	5,4	52	0,0	12	556,8	1,15	21	14,2	8,0	0,3
Итого за Обед			40,0	39,0	112,8	908,3	0,3	20,1	621,6	2,3	174,1	324,2	93,6	4,7
Итого за день			50,2	52,4	179,9	1341,3	0,5	27,0	621,7	2,8	437,4	569,5	150,0	7,5

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)														
Рацион: завтраки обеды			День: четверг			Сезон: завтраки обеды								
			Неделя: 2			Возрастная категория:								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
362	Пудинг из творога	150	20	16	31	355,5	0,0	0,8	108,0	1,6	236	342,0	41,4	1,7
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	0,2	2	0		8,3	10,1	5,4	0,9
			22,6	16,6	60,7	484,5	0,2	7,3	108,0	2,1	253,7	386,9	60,0	3,0
Итого за Завтрак														
Обед														
139	Суп картофельный с фасолью и курицей	250/25	11,0	7,4	22,5	205	0,1	5,3	0,8		51,0	137,0	37,6	1,8
204	Картофель отварной с луком	180	3,8	8,6	30,1	217,8	1,2	3,8	33,2	0,16	38,3	77,0	28,7	0,0
371	Рыба припущенная	100	18,6	1,2		84,0					6,0	20	4,2	0,3
631	Компот из свежих фруктов	200	0		35,8	142	0,01	5			5	14	8	0,7
0.01	Хлеб ржаной	30	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
71.01	Винегрет овощной	060	0,8	6,1	4,1	74		9,7	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
			37	24	108	800	1	24	36	0	132	291	100	4
Итого за Обед														
			60,0	40,4	168,4	1284,7	1,6	31,2	144,0	2,3	385,5	677,6	159,5	6,6
Итого за день														

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)														
Рацион: завтраки обеды			День: пятница				Сезон: завтраки обеды							
Неделя: 2						Возрастная категория:								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
161.04	Каша геркулесовая(вязкая)с маслом	200	6,0	11,2	26,4	238,0	0,2	2,1	32,0	0,86	222	315,4	72,6	2,1
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
Итого за Завтрак			13,2	16,4	73,5	499,0	0,3	7,9	32,0	1,4	364,3	461,2	111,8	4,5
Обед														
134	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,6	5,3	14,3	116	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8
444	Плов по-узбекски	250	18,0	23,8	56,8	523	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31	124,0		0			34,0	12,0	5,0	1,0
0.01	Хлеб 30г	030	3,0	0,54	15,3	78	0,03	0,2	0,2		4,4	17,1	6,4	0
101.01	Икра кабачковая	060	0,5	2,4	2,5	34	0,02	3,25	24	1,2	48	28,6	8,6	0,3
Итого за Обед			24,7	32,0	120,3	874,3	0,3	16,3	28,6	1,2	155,2	233,3	82,4	3,2
Итого за день			37,9	48,4	193,8	1373,3	0,5	24,2	60,6	2,6	519,5	694,5	194,2	7,7