

СОГЛАСОВАНО
Заведующая столовой

Е.В. Леонтьева

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 4

В.М. Репский

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ (2 СМЕНА) НА
2024 ГОД

Категория: Мл. школьники (2 смена)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 1																
9	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,1	1,1	29	0	25	37	0	
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	6,66
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом говядины	250	12,02	14,00	8,92	210,55	0,1	30,125	2,225	38,475	0	28,4	142,125	0,05	41,28
291	ОБЕД	Плов из индейки	200	22,25	18,75	45,57	440,00	0,125	7	2,425	54,775	0	68	297	0	59,53
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	24	0,4	11	0	9	10	0	11,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	42,57	44,05	120,49	1053,55	0,41	66,225	8,65	160,75	0	160,9	597,625	0,05	124,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			850	42,57	44,05	120,49	1053,55	0,41	66,225	8,65	160,75	0	160,9	597,625	0,05	124,9

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
2 ДЕНЬ																
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,5	0,8	13	0	18	24	0	15,86
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	0,05	5,75	0,6	10,75	0	16,75	40,25	0	4,69
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	70	1,5	12	0	3	3	0	5,87
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	120	21,36	21,00	17,16	343,20	0,108	0	3,36	46,8	0,048	31,2	222	0	77,36
414	ОБЕД	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0	0,7	6,8	0,06	30,4	94,4	0	14,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	36,28	43,2	138,91	1094,25	0,383	92,25	9,46	116,85	0,108	129,85	495,15	0	123,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			970	36,28	43,2	138,91	1094,25	0,383	92,25	9,46	116,85	0,108	129,85	495,15	0	123,86

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
3 ДЕНЬ																
18	ОБЕД	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7	0,6	30	0	13	31	0	20,65
212	ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,68	5,17	11,90	108,82	0,05	18,625	1,025	33	0	18	40,825	0,025	7,35
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	3,57
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	23,64	21,10	15,10	344,54	0,14	6,9	3,1	31,82	0,04	50,9	241,82	0	85,09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	35,72	37,37	97,7	873,36	0,355	33,025	8,725	150,32	0,04	119,4	444,145	0,025	122,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			870	35,72	37,37	97,7	873,36	0,355	33,025	8,725	150,32	0,04	119,4	444,145	0,025	122,66

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 5																
1	ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,6	0,8	56	0	21	43	0	13,12
144	ОБЕД	Суп картофельный с горохом и мясом говядины	250	15,95	12,58	21,93	264,80	0,275	14,875	3,6	42,875	0	28,425	147,275	0,05	23,15
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0,8	0,6	10	0	3	6	0	8,07
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
398	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	130	16,36	12,55	3,91	193,64	0,26	7,73	6,09	20,91	7,31	16,36	287,27	0	40,73
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	0	8,1	35,7	0	10,79
112	ОБЕД	Плоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90	0,45	51	0	19,5	34,5	0	23,68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	48,81	37,2	138,03	1092,84	0,84	139,02	14,82	213,985	7,31	126,885	665,245	0,05	125,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1080	48,81	37,2	138,03	1092,84	0,84	139,02	14,82	213,985	7,31	126,885	665,245	0,05	125,54

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 6																
157	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	250	10,72	15,20	1,75	197,80	0,05	2,625	1,7	17,225	0,05	11,3	96,55	0,075	18,09
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	24	0,4	11	0	9	10	0	11,43
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5	0,5	18	0	13	33	0	18,87
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	80	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	1,08	2,67	14,17	0,03	25	179,17	0	54
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0	6,06	19	0,06	180,4	270,2	0	16,87
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	47,39	55,19	115,49	1163,7	0,565	32,705	13,83	106,895	0,14	269,2	700,42	0,075	125,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			930	47,39	55,19	115,49	1163,7	0,565	32,705	13,83	106,895	0,14	269,2	700,42	0,075	125,26

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 7																
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,5	0,8	13	0	18	24	0	15,86
		Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом говядины	250	12,02	14,00	8,92	210,55	0,1	30,125	2,225	38,475	0	28,4	142,125	0,05	41,28
142	ОБЕД		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	3,57
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	3,57
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	2,24	18,4	0,04	42,4	181,6	0	55,46
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	35,74	40,08	120,38	990,55	0,345	47,445	9,265	125,375	0,04	126,3	478,225	0,05	122,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			850	35,74	40,08	120,38	990,55	0,345	47,445	9,265	125,375	0,04	126,3	478,225	0,05	122,17

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 9																
136	ОБЕД	Солянка из птицы	250	9,98	9,92	13,54	183,00	0,08	13,32	2,36	34,32	0	30,12	129,9	0,06	23,67
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	19	0	2,22
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5	0	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	79	0	3
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5	0,6	23	0	14	24	0	11,99
365	ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	150	19,40	46,74	11,60	544,66	0,06	26,8	2,82	76	0,48	46,66	202	0	92,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	37,78	57,76	95,44	1058,66	0,305	45,62	9,78	188,82	0,48	128,28	486,4	0,06	136,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	37,78	57,76	95,44	1058,66	0,305	45,62	9,78	188,82	0,48	128,28	486,4	0,06	136,78

