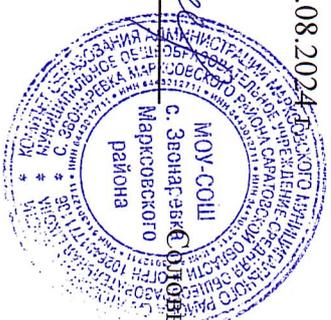


Приказ № 148_ от 26.08.2024

Директор



МОУ-СОШ
с. Звонаревка
Марковского
района
Отонова С.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОУ-СОШ с.Звонаревка Марковского района

на 2023-2024 учебный год

Для учащихся с 12 до 18 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
250	Каша манная молочная	250	15.67	18.7	76.6	435	0.105	1.77	0.1	0.95	175	170	28	0.7
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2.3	5.4	15.5	153	0.03	0	0.059	0.61	7	21	4	0.38
112	Яблоко	120	0.48	0.48	12	36	0.036	12	0	0.24	19	13	11	2.64
100	Сыр	40	10.24	8.44	0	136	0.012	0.28	0.092	0.2	360	236	20	0.36
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15.0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Всего завтрак			28.79	33.02	119.1	820	0.183	14.05	0.251	2	572	443	64	4.38
ОБЕД														
115	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	12.7	119	0.02	7.0	0	3.1	41	37	15	0.7
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.2	9.94	13.1	160	0.06	12.4	0.02	2.99	52	91	40	1.82
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	38.7	193	0.07	0.02	0	1.0	7	47	10	1.0
405	Курица тушеная в соусе	120	16.5	11.4	0.4	170	0.04	3.3	0.02	0.4	25	111	16	1.1
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	2.7	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			37.28	31.94	100.58	916	0.316	23.22	0.04	8.49	175	394	112	8.12
Итого за день			66.07	64.96	219.68	1736	0.499	37.27	0.291	10.49	747	837	176	12.50

День : вторник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313	Запеканка из творога	220	24	30.2	49.1	442	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1.0
95	Повидло фруктовое	20	1.2	1.8	31.4	120	0.02	0.4	0	0.02	248	164	28	1.8
112	Банан	150	1.6	0.7	30.5	101	0.05	14	0	0.56	11	39	58	0.84
496	Какао с молоком	200	2.36	1.2	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Всего завтрак			29.16	33.9	136	807	0.18	16.3	0.22	1.28	680	660	151	4.44
ОБЕД														
190	Свекла тушеная	100	1.1	3.3	4.55	52	0.01	4.27	0.017	0.1	28	25	11	0.72
134	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	300/5	5.47	10.24	19.9	192	0.117	9.27	0.02	2.93	29	103	40	1.49
369	Картофель тушеный	200	4.8	11.2	32.4	240	0.27	35.4	0.08	0.26	29	139	54	2.2
389	Тефтели из говядины	100	12.8	7.53	8.7	204	0.06	2.5	0.02	0.5	19	153	21	2.2
453	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.47	33	0.006	0.78	0.015	0.105	2	8	4	0.08
507	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			30.89	35.13	125.1	981	0.599	56.52	0.152	5.095	151	533	168	9.79
Итого за день			60.05	69.03	261.1	1788	0.779	72.82	0.372	6.375	831	1193	319	14.23

День : среда
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
256	Каша пшеничная молочная	250	11.9	18.9	73.5	425	0.17	1.72	0.10	0.3	172	262	69	1.82
111/105	Батон пшеничный с маслом	80/10	5.23	3.66	40	219	0.06	0	0.072	1.16	8	44	9	0.81
100	Сыр	40	10.24	8.44	0	136	0.012	0.28	0.092	0.2	360	236	20	0.36
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.01	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Всего завтрак			30.57	33.7	129.4	859	0.252	3.3	0.284	1.66	666	632	112	3.09
ОБЕД														
119	Икра морковная	100	2.4	7.1	10.4	115	0.03	7.9	0	3.8	44	58	30	1.7
154	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.56	10.06	17.85	181	0.07	12.0	0.02	3.02	42	108	32	1.25
406	Плов с курицей	250	20.4	20.3	48.5	459	0.038	1.66	0.012	6.9	42	170	39	1.66
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			34.74	38.56	132.53	1016	0.264	91.56	0.032	14.72	162	428	128	8.11
Итого за день			65.31	72.26	261.93	1875	0.516	94.86	0.316	16.38	828	1060	240	11.2

День : четверг
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
255	Каша ячневая молочная	250	27.7	31.41	85.7	450	0.15	1.77	0.1	0.95	208	313	46	1.15
111	Батон пшеничный с повидлом	100/15	3.06	0.05	20.6	230	0.09	0.52	0	1.55	9	59	12	1.09
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14	4	2	0.4
Всего завтрак			30.82	31.46	121.5	741	0.24	5.09	0.1	2.5	231	376	60	2.64
ОБЕД														
73	Кукуруза консервированная	100	2.2	0.4	11.2	58	0.02	4.8	0.12	0	42	40	12	1.44
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.11	9.91	9.72	145	0.07	22.2	0.02	2.96	50	85	35	1.27
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.4	49.4	337	0.27	0	0.05	0.8	19	270	180	6.0
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	2.7	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			38.19	28.71	112.3	957	0.576	32.2	0.2	8.96	196	706	297	13.01
Итого за день			69.01	60.17	233.80	1698	0.816	37.29	0.3	11.46	427	1082	357	15.65

День : пятница
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
258	Каша пшеничная молочная	250	10.9	17.0	74.4	373	0.23	1.7	0.10	0.3	172	262	69	1.82
111/105	Батон пшеничный с маслом	80/10	5.23	3.66	40	219	0.06	0	0.072	1.16	8	44	9	0.81
100	Сыр	40	10.24	8.44	0	136	0.012	0.28	0.092	0.2	360	236	20	0.36
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.01	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Всего завтрак			29.57	31.8	130.3	807	0.312	3.28	0.284	1.66	666	632	112	3.09
ОБЕД														
50	Салат из отварной свеклы с луком	100	1.5	5.50	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	300	8.89	10.36	24.5	224	0.18	7.05	0.02	3.05	60	193	48	2.47
173	Картофель отварной	260	4.7	10.2	31.7	237	0.25	34.7	0.07	0.25	27	132	50	2.0
366	Бефстроганов из отварной говядины	150	22.7	20.7	3.6	291	0.07	1.0	0.01	0.7	40	237	29	3.3
507	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			43.97	47.76	124.28	1101	0.656	52.75	0.1	7.5	204	705	184	12.17
Итого за день			73.54	79.56	254.58	1908	0.968	56.03	0.384	9.16	870	1337	296	15.26

День : суббота
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
307	Омлет с морковью	250	25.2	25.7	89.5	480	0.1	1.5	0.33	1.0	149	288	41	3.0
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2.3	5.4	15.5	153	0.03	0	0.059	0.61	7	21	4	0.38
112	Груша	120	1.68	0.4	12.4	59	0.02	6	0	0.48	23	19	14	2.76
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14	4	2	0.4
Всего завтрак			29.28	31.5	132.6	753	0.15	10.3	0.389	2.09	193	332	61	6.54
Итого за день			29.28	31.5	132.6	753	0.15	10.3	0.389	2.09	193	332	61	6.54

День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	21.7	18.6	43.4	400	0.22	1.77	0.1	1.0	19	302	88	2.12
564	Булочка "домашняя"	100	7.4	12.9	64.6	386	0.09	0	0.08	1.1	14	58	9	0.8
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0.06	0	6	28	0.03	0.2	0	0	4	15	3	0.07
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14	4	2	0.4
Всего завтрак			29.26	31.5	129.2	875	0.34	4.77	0.18	2.1	51	379	102	3.39
ОБЕД														
61	Зеленый горошек консервированный	100	3.0	0.30	6.44	53	0.1	9.8	0.14	0.02	18	52	16	1.02
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	300	3.24	3.42	22.5	133	0.12	9.9	0	1.65	18	76	29	1.14
407	Рагу с курицей	300	23.5	24.6	27.1	424	0.20	17.7	0.03	5.30	42	237	66	3.07
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	2.7	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			35.92	29.12	91.72	884	0.546	37.9	0.17	7.97	128	473	142	8.73
Итого за день			65.18	60.62	220.92	1759	0.886	42.67	0.35	10.07	179	852	244	12.12

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
320	Сырники из творога	230	25.6	27.8	67.1	445	0.08	0.3	0.14	0.8	202	305	31	1.0
481	Сгущенное молоко	60	3.6	4.2	38.7	198	0.03	0.5	0.02	0.1	153	109	17	0.1
112	Яблоко	120	0.48	0.48	12	36	0.036	12	0	0.24	19	13	11	2.64
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14	4	2	0.4
Всего завтрак			29.78	32.48	133	740	0.15	15.6	0.16	1.1	388	431	61	4.14
ОБЕД														
73	Кукуруза консервированная	100	2.2	0.4	11.2	58	0.02	4.8	0.12	0	42	40	12	1.44
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	300	5.48	7.04	18.2	158	0.24	10.4	0.04	0.34	25	100	38	1.48
248	Каша гречневая вязкая	180	7.5	10.01	25.35	219	0.143	1.04	0.052	0.39	105	184	87	2.68
381	Котлета из говядины	100	8.8	14.13	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			30.36	32.68	124.83	982	0.619	86.24	0.252	2.23	245	601	190	11.9
Итого за день			60.14	65.16	257.83	1722	0.765	101.84	0.412	3.37	633	1032	251	16.04

День : среда
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
253	Каша рисовая молочная	250	11.85	17.7	75.2	388	0.075	1.77	0.1	0.35	163	211	46	0.7
111/105	Батон пшеничный с маслом	80/10	5.23	3.66	40	219	0.06	0	0.072	1.16	8	44	9	0.81
100	Сыр	40	10.24	8.44	0	136	0.012	0.28	0.092	0.2	360	236	20	0.36
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.01	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Всего завтрак			30.52	32.5	131.1	822	0.157	3.35	0.284	1.71	657	581	89	1.97
ОБЕД														
115	Икра кабачковая	100	1.9	8.9	12.7	119	0.02	7.0	0	3.1	41	37	15	0.7
146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	300/15/10	6.35	8.31	11.03	140	0.08	7.88	0.07	1.59	29	86	25	1.05
423	Капуста тушеная	250	9.25	9.0	9.75	177	0.1	42.5	0.075	1.75	152	137	60	2.5
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	2.7	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			36.98	34.21	75.46	853	0.416	62.58	0.155	11.64	307	571	170	8.55
Итого за день			67.5	66.71	206.56	1675	0.573	65.93	0.439	13.35	964	1152	259	10.52

День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
256	Каша пшеничная молочная	250	11.9	18.9	73.5	425	0.17	1.72	0.10	0.3	172	262	69	1.82
540	Ватрушка с повидлом	80	11.7	3.7	17.45	94	0.04	0.1	0.01	0.5	11	31	7	0.7
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2.3	5.4	15.5	153	0.03	0	0.059	0.61	7	21	4	0.38
496	Какао с молоком	200	2.36	1.2	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Всего завтрак			28.26	29.2	131.45	816	0.28	3.12	0.189	1.41	314	424	107	3.70
ОБЕД														
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.5	5.5	8.4	89	0.02	5.7	0	2.3	33	38	19	1.3
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	300/15/10	8.93	9.85	18.28	195	0.148	13.5	0.02	1.72	32	141	42	2.14
291	Макароны отварные	200	7.5	0.9	38.7	193	0.07	0.02	0	1.0	7	47	10	1.0
405	Курица тушеная в соусе	120	16.5	11.4	0.4	170	0.04	3.3	0.02	0.4	25	111	16	1.1
507	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			40.61	28.65	121.86	907	0.414	26.82	0.04	6.62	141	442	125	8.64
Итого за день			68.87	57.85	253.31	1723	0.694	29.94	0.229	8.03	455	866	232	12.34

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313	Запеканка из творога	220	24	30.2	49.1	442	0.07	0.6	0.2	0.7	297	347	38	1.0
440	Соус молочный сладкий	80	3.3	2.18	55.15	100	0.01	0.36	0.01	0.05	45	35	5	0.07
111	Батон пшеничный с повидлом	70/15	1.25	0.03	10	160	0.07	0.4	0	1.19	7	45	9	0.84
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14	4	2	0.4
Всего завтрак			28.65	32.41	129.45	763	0.15	4.16	0.21	1.94	363	431	54	2.31
ОБЕД														
189	Морковь тушеная	100	1.5	4.2	26.1	114	0.04	1.9	0.03	1.1	39	63	51	1.2
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	5.11	9.91	9.72	145	0.07	22.2	0.02	2.96	50	85	35	1.27
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	35.3	31.5	22.5	515	0.21	10.3	0.05	1.08	48	361	76	4.62
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	2.7	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.044	0	0	0.44	8	26	5	0.44
109	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	70	0.072	0	0	0.56	14	63	19	1.56
Всего обед			48.09	46.41	94.00	1048	0.446	34.9	0.10	6.14	187	617	193	10.59
Итого за день			76.74	78.82	223.45	1811	0.596	39.06	0.31	8.08	550	1048	247	12.9

День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Каша молочная "дружба"	250	23.57	21.5	71.3	422	0.1	1.65	0.1	0.25	158	175	38	0.7
112	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2.3	5.4	15.5	153	0.03	0	0.059	0.61	7	21	4	0.38
496	Какао с молоком	200	2.36	1.2	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Всего завтрак			29.73	28.6	132.8	815	0.21	12.95	0.179	1.26	297	334	111	2.48
Итого за день			29.73	28.6	132.8	815	0.21	12.95	0.179	1.26	297	334	111	2.48