

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №3» г. Щучье

О.Н.Самохвалова



Примерное меню на 10 дней для учащихся 5-11 классов на 2024-2025 уч. год

(возраст 11 лет и старше)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класса

День: первый

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe																			
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	0,86																			
																	картофель	108,8	80																
																	макаронные изделия	8	8																
																	морковь	10	8																
																	лук репчатый	10	8																
																	масло подсолнечное	2	2																
																	лавровый лист	0,04	0,04																
																	соль поваренная йод.	0,3	0,3																
																	вода	140	140																
																	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная			250	10,8	14,1	42,9	341,1	0,26	0,65	50,3	0,16	174	292	79	2,31		
																		крупа овсяная	62,5	62,5															
																		сахар-песок	3,8	3,8															
																		соль поваренная йод.	1,3	1,3															
																		масло сливочное	5	5															
																		молоко	125	125															
																		вода	75	75															
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	31,2	30	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,29	264	150	11	0,3																			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром			200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77																			
																	лимон	7,5	7																
																	чай черный байховый	1	1																
																	вода	195	195																
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6																			
																	ПР	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57				
																	ПР	Йогурт	200	6,4	5	8,8	106	0,06	0,04	0	1,2	238	182	28	0,2				
Итого за день				950	34,46	39,7	106,06	924,68	0,62	8,94	271,28	1,78	737,2	806,3	164,4	8,63																			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класс
 День: второй
 Неделя: первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	
54-8с	Суп гороховый			200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,14	97,2	0	4,76	27	84,4	29	1,48	
	картофель	68	50														
	горох	16	16														
	морковь	10	8														
	лук репчатый	10	8														
	масло подсолнечное	4	4														
	лавровый лист	0,04	0,04														
	соль поваренная йод.	0,3	0,3														
	вода	130	130														
	54-1о	Омлет натуральный			250	21,1	30	5,5	375,8	0,1	305	3,64	0,5	182	337,5	27,5	3,5
	яйцо куриное	169,25	153,88														
	молоко	96,13	96,13														
	масло сливочное	19,25	19,25														
	соль поваренная йод.	0,75	0,75														
54-20з	Горошек зеленый	93	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	0	2,4	11	32	11	0,37	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком			200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	13,3	0	0,52	111	107	31	1,07	
	кофейный напиток	5	5														
	молоко	100	100														
	сахар-песок	7	7														
	вода	120	120														
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	0	14,6	25	8	0,57
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	205	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,02	0	1,2	242	182	28	0,2	
Итого за день				970	43,58	45,82	73,84	885,52	0,56	433,52	3,64	9,38	611,1	859,1	147,5	10,79	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класс

День: третий

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																		
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe														
54-3с	Рассольник ленинградский	картофель	81,6	60	200	4,72	5,84	13,6	125,52	0,06	104	0	5,54	21	68,2	19,8	0,71													
		морковь	10	8																										
		лук репчатый	10	8																										
		огурец соленый	15	12																										
		крупа рисовая	4	4																										
		сметана	10	10																										
		масло подсолнечное	4	4																										
		лавровый лист	0,04	0,04																										
		соль поваренная йод.	0,3	0,3																										
		вода	130	130																										
54-4г	Каша гречневая рассычатая			200	11,1	8,4	48	311,6	0,28	25,6	0,12	0	20	241	160	5,39														
		крупа гречневая	92														92													
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	масло сливочное	9,1	9,1	100	16,74	15,88	6,66	236,6	0,21	472,6	0,02	12,4	47	275	18	5,72													
		соль поваренная йод.	0,7	0,7																										
		вода	136	136																										
		печень говяжья	97,4	93,6																										
		сметана	33,4	33,4																										
		мука в/с	1,6	1,6																										
		масло сливочное	1,6	1,6																										
		масло подсолнечное	8,4	8,4																										
		соль поваренная йод.	0,62	0,62																										
		вода	36,6	36,6																										
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	капуста белокочанная	84	67,2	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,03	162	0	30,8	36	26	14	0,48													
		морковь	10	8																										
		масло подсолнечное	8	8																										
		сахар-песок	4	4																										
		кислота лимонная	0,1	0,1																										
		соль поваренная йод.	0,3	0,3																										
		Компот из смеси сухофруктов																200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09
		смесь сухофруктов	26,8	25																										
		сахар-песок	7	7																										
		вода	190	190																										
ПП	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6														
		Хлеб ржаной																												
Итого за день					840	39,06	40,04	124,82	1019,9	0,78	5032,6	0,14	48,76	212,1	730,7	234,9	16,56													

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 5-11 классов

День: четвертый

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергич. ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
					Б	Ж	У			А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe							
54-2с	Борш с капустой и картофелем со сметаной	свекла	40	32																			
		картофель	21,76	16																			
		капуста белокочанная	20	16																			
		морковь	12,5	10																			
		лук репчатый	10	8																			
		томатное пюре	6	6																			
		сметана	10	10																			
		масло подсолнечное	4	4																			
		сахар-песок	2	2																			
		лавровый лист	0,04	0,04																			
		кислота лимонная	0,08	0,08																			
		соль поваренная йод.	0,3	0,3																			
вода	160	160																					
54-1г	Картофельное пюре	картофель	228,5	168	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	31,7	0,12	13,6	53	113	38	1,37						
		молоко	32	32																			
		масло сливочное	9,1	9,1																			
54-1р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	соль поваренная йод	0,7	0,7																			
		минтай	117,9	104,4	120	16,5	8,9	7,5	176,6	0,1	37,9	0,21	3,27	54	251	67	1,27						
		морковь	37,5	30																			
		лук репчатый	20,9	16,8																			
		томатное пюре	10,8	10,8																			
		сахар-песок	3,1	3,1																			
		масло подсолнечное	9,1	9,1																			
		соль поваренная йод	0,3	0,3																			
		вода	30	30																			
		54-1з	Салат из свежесы отварной	свекла	118,7	95	100	1,3	4,5	7,7	76	0,02	1,13	0	3,8	32	36	18	1,17				
				масло подсолнечное	5	5																	
				соль поваренная йод	0,3	0,3																	
вода																							
54-2гн	Какао с молоком	какао-порошок	5	5	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	17,3	0	0,68	143	130	34	1,09						
		молоко	130	130																			
		сахар-песок	7	7																			
		вода	80	80																			
		Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6						
		Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57						
393	Банан		150	150	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	0,18	0	15	12	0	63	0,9						
		Итого за день			1030	38,35	31,43	124,88	947,49	0,61	563,95	0,33	43,11	365,7	688,8	260,2	10,84						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класс

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Пример пиши, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe		
54-1с	Шн из свежей капусты со сметаной капуста белокочанная морковь лук репчатый томатное пюре мука пшеничная в/с сметана масло подсолнечное лавровый лист соль поваренная йод. вода	70	56	200	4,62	5,84	5,72	92,2	0,022	105	0	10,8	37,4	31	13,2	0,47		
		10	8															
		10	8															
		1,2	1,2															
		2	2															
		10	10															
		4	4															
		0,04	0,04															
		0,3	0,3															
		160	160															
54-1г	Макаронны отварные макаронные изделия масло сливочное соль поваренная йод. вода	68	68	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	24,5	0,12	0	15	54	9,6	0,97		
		9,1	9,1															
54-2м	Гуляш из говядины говядина I категории лук репчатый томатное пюре масло сливочное мука пшеничная в/с соль поваренная йод. вода	125,4	111	120	20,3	19,7	4,8	278,4	0,05	30,6	0,09	1,7	17	200	28	2,97		
		17,4	14															
		11	11															
		6,5	6,5															
		3,8	3,8															
		0,3	0,3															
		160,5	160,5															
		10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02		
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке Кисель из концентрата	15,6	15	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	132	75	5,3	0,15
				24	24	200	0	0	26	106	0	0	0	1,8	12	0	2	0,13
350	Кисель из концентрата сахар-песок вода	24	24															
		10	10															
ПР	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40		40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
		20		20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57		
Итого за день				805	40,42	45,46	109,38	1015,38	0,362	160,21	84,21	14,58	253,9	479,2	79,1	8,88		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класс
 День: шестой
 Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	0,86	
		картофель	108,8	80													
		макаронные изделия	8	8													
		морковь	10	8													
		лук репчатый	10	8													
		масло подсолнечное	2	2													
		лавровый лист	0,04	0,04													
		соль поваренная йод.	0,3	0,3													
		вода	140	140													
		54-6к	Каша вязкая молочная пшеница			250	10,4	12,8	47	343,6	0,23	0,68	52	0,16	159	233	61
	крупа пшеница	50	50														
	сахар	3	3														
	соль поваренная йод.	1	1														
	масло сливочное	10	10														
	молоко	104	104														
	вода	52	52														
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	31,2	30	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,29	264	150	11	0,3	
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	
	чай	1	1														
	вода	200	200														
	сахар	7	7														
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6	
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57	
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	205	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,02	0	1,2	242	182	28	0,2	
Итого за день				950	33,16	39,8	109,36	932,08	0,57	7,83	272,9	1,78	723,8	746	145,6	7,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 5-11 класса
 День: сельской
 Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe	
54-18с	Свекольник со сметаной	48,78	39,02	200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,05	59,8	0	5,84	25,2	47,4	20	1,006	
	свекла																
	картофель	53,08	39,02														
	морковь	4,88	3,9														
	лук репчатый	9,76	7,8														
	томатное пюре	7,22	7,22														
	сметана	4,88	4,88														
	масло подсолнечное	3,84	3,9														
	лавровый лист	0,01	0,1														
	соль поваренная йод.	0,3	0,3														
	вода	136,58	136,58														
	54-1т	Запеканка из творога			250	49,4	17,8	37	506,3	0,09	85,25	0,26	302,5	355	485	53,8	1,42
		творог	235	235													
	крупа манная	16,1	16,1														
	масло сливочное	8,6	8,6														
	яйцо куриное	7,2	7,2														
	сахари панировочные	8,6	8,6														
	сметана	8,6	8,6														
	сахар-песок	16,1	16,1														
	соль поваренная йод.	0,6	0,6														
	вода	60	60														
	ванилин	0,01	0,01														
54-1лз	Салат из моркови и яблок			80	0,8	8,1	5,7	98,9	0,04	97,7	0	4,84	18	30	21	0,89	
	морковь	61,1	48,8														
	яблоко	27,1	24														
	масло подсолнечное	8	8														
	соль поваренная йод.	0,3	0,3														
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09	
	смесь сухофруктов	26,8	25														
	сахар-песок	7	7														
	вода	190	190														
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6	
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57	
393	Апельсин			150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	0,075	0	90	52,5	0	19,5	0,45	
	Итого за день			940	58,55	32,3	114,37	987,68	0,44	1137,1	0,26	403,2	538,8	682,9	137,4	8,026	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класс
 День: восьмой
 Нелетя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	
54-6с	Суп картофельный с клецками			200	4,62	3,28	11,4	93,54	0,05	101,4	0,05	3,68	10,4	36	12,8	0,54	
		картофель	54,4	40													
		лук репчатый	10	8													
		морковь	10	8													
		масло подсолнечное	2	2													
		лавровый лист	0,04	0,04													
		соль поваренная йод	0,18	0,18													
		вода	150	150													
		клецки готовые	20	20													
		Плов с курицей			250	34,1	10,1	41,5	393,3	0,1	184	0	2,95	24	292	135	2,53
54-12м	Плов с рисовой куриная грудка (филе) морковь лук репчатый томатное пюре масло подсолнечное соль поваренная йод вода																
		крупя рисовая	45,3	45,3													
		куриная грудка (филе)	120,6	106,7													
		морковь	13,4	10,7													
		лук репчатый	8,4	6,7													
		томатное пюре	10,7	10,7													
		масло подсолнечное	6,7	6,7													
		соль поваренная йод	0,8	0,8													
		вода	181,4	181,4													
		54-6з	Салат из белокочанной капусты с морковью			100	1,7	10,2	9,7	135,8	0,03	203	0	28,9	37	31	19
54-21гн	Капуста белокочанная морковь сахар-песок масло подсолнечное соль поваренная йод вода кислота лимонная																
		капуста белокочанная	105	84													
		морковь	12,5	10													
		сахар-песок	5	5													
		масло подсолнечное	10	10													
		соль поваренная йод	0,3	0,3													
		вода	5	5													
		кислота лимонная	0,2	0,2													
		какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	17,3	0	0,68	143	130	34	1,09
		какао-порошок	5	5													
54-21гн	Молоко сахар-песок вода																
		молоко	130	130													
		сахар-песок	7	7													
54-21гн	Хлеб пшеничный																
		хлеб пшеничный	80	80													
54-21гн	Хлеб ржаной																
		хлеб ржаной	40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6	
54-21гн	Йогурт																
		йогурт	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	0	14,6	25	8	0,57	
54-21гн	Итого за день																
		Итого за день	200	6,4	5	8,8	106	0,06	0,04	0	1,2	238	182	28	0,2		
54-21гн	Итого за день																
		Итого за день	1010	56,12	34	113,06	985,52	0,48	505,74	0,05	37,41	490,5	787,2	249,8	9,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5-11 класс
 День: десятый
 Неделя: вторая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe															
54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)	картофель	86,8	56	200	5,9	6,76	12,54	134,6	0,06	154,6	0,7	5,26	15,8	92,6	22,8	0,078														
		крупа рисовая	4	4																											
		сайра консервиров.	28,24	25																											
		лук репчатый	10	8																											
		морковь	16	12,8																											
		масло подсолнечное	0,145	0,145																											
		лавровый лист	0,04	0,04																											
		соль поваренная йод.	0,3	0,3																											
		вода	150	150																											
		Макаронны отварные с сыром																	250	13,12	11,3	47,6	346,12	0,08	56,12	0,31	0,06	210	166	18,7	1,28
		макаронные изделия	74,37	74,37																											
		сыр полутвердый	26	25																											
масло сливочное	6,3	6,3																													
соль поваренная йод.	0,87	0,87																													
вода	163,6	163,6																													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	187,6	150	120	3,1	15,9	12,5	171,5	0,03	243,6	0	69,6	81	60	30	1,12														
		лук репчатый	15	12																											
		морковь	15	12																											
		масло подсолнечное	12	12																											
		сахар-песок	3,6	3,6																											
		кислота лимонная	0,12	0,12																											
		соль поваренная йод.	3,6	3,6																											
		Масло сливочное (порциями)																	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
		кисель из концентрата	24	24																											
		сахар-песок	10	10																											
		вода	190	190																											
		350	Хлеб пшеничный																40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6
Хлеб ржаной					20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57														
Итого за день				820	25,22	42,32	119,3	929	0,28	454,32	46,01	76,85	344,7	412,8	86,5	6,228															