

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю  
Директор школы

*Л.А. Молоткова*  
Л.А. Молоткова  
«31» 08 2023г

Приказ № 154 от 31.08.23.

# Десятидневное меню

(горячее питание)

Для обучающихся от 12 лет и старше вторая смена

2023

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1 ДЕНЬ</b>													
123 (2003)	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	23,77	34,67	113,39	1,42	0,14	22,35	0,03
327 (2003)	Каша молочная «Дружба»	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	236,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>990,00</b>	<b>16,68</b>	<b>19,53</b>	<b>89,76</b>	<b>575,90</b>	<b>166,51</b>	<b>287,49</b>	<b>309,55</b>	<b>3,15</b>	<b>0,31</b>	<b>23,57</b>	<b>0,09</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>2 ДЕНЬ</b>													
103 (2003)	Рассольник ленинградский	250	2,52	5,50	17,62	133,00	25,95	26,97	78,50	1,02	0,11	17,26	0,03
317 (2003)	Рагу из овощей	200	3,66	7,98	21,06	174,00	69,56	44,44	84,70	1,52	0,12	47,58	0,04
207 (2003)	Куры отварные	50	15,28	5,9	0,56	117	15,63	15,46	137,67	1,18	0,05	0,15	0,05
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730,00</b>	<b>24,03</b>	<b>19,68</b>	<b>67,73</b>	<b>522,14</b>	<b>124,04</b>	<b>96,77</b>	<b>326,97</b>	<b>4,45</b>	<b>0,31</b>	<b>64,99</b>	<b>0,12</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>3 ДЕНЬ</b>													
117 (2003)	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02
222 (2003)	Биточки рыбные запеченные	90	12,807	5,76	10,575	145,8	38,682	29,61	178,002	0,963	0,09	1,683	0,009
128 (2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,36	121,8	1,44	0,2	24,92	70
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780,00</b>	<b>21,63</b>	<b>23,54</b>	<b>85,80</b>	<b>650,77</b>	<b>132,92</b>	<b>111,86</b>	<b>418,88</b>	<b>5,41</b>	<b>0,46</b>	<b>50,50</b>	<b>70,03</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>4 ДЕНЬ</b>													
118 (2003)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	40,3	109,42	2,02	0,23	15,25	0,02
169 (2003)	Котлеты киевские каша гречневая	90	8,87	32,45	11,03	373,20	16,61	19,84	93,18	1,34	0,40	0,38	0,04
445 (2003)	растопленная	150	8,745	6,615	43,065	27	17,235	138,75	207,465	4,665	0,285	0	0,03
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720,00</b>	<b>26,17</b>	<b>45,73</b>	<b>110,96</b>	<b>720,17</b>	<b>144,98</b>	<b>213,39</b>	<b>486,87</b>	<b>9,05</b>	<b>0,96</b>	<b>16,28</b>	<b>0,10</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>5 ДЕНЬ</b>													
149 (2003)	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	49,94	18,52	42,70	0,69	0,06	34,28	0,03
204 (2015)	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	221,40	15,24	151,56	0,92	0,60	0,17	86,40
395 (2003)	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630,00</b>	<b>14,57</b>	<b>17,49</b>	<b>57,30</b>	<b>509,94</b>	<b>278,44</b>	<b>43,66</b>	<b>220,36</b>	<b>1,97</b>	<b>0,69</b>	<b>34,45</b>	<b>86,43</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>6 ДЕНЬ</b>													
117 (2003)	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02
210 (2015)	Омлет натуральный	150	14,71	20,70	2,88	256,68	112,90	19,00	249,00	2,74	0,08	0,26	318,53
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>21,0225</b>	<b>27,18</b>	<b>59,675</b>	<b>566,815</b>	<b>201,17</b>	<b>67,05</b>	<b>397,6</b>	<b>4,3375</b>	<b>0,265</b>	<b>21,9125</b>	<b>318,555</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>7 ДЕНЬ</b>													
123 (2003)	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	23,77	34,67	113,39	1,42	0,14	22,35	0,03
291 (2015)	Плов из птицы	200	15,76	9,12	30,99	268,60	42,47	45,84	168,98	1,86	0,12	5,50	44,20
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450,00</b>	<b>25,43</b>	<b>16,66</b>	<b>88,14</b>	<b>578,55</b>	<b>83,74</b>	<b>93,01</b>	<b>335,37</b>	<b>5,23</b>	<b>0,31</b>	<b>27,85</b>	<b>44,23</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>8 ДЕНЬ</b>													
118 (2003)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	40,3	109,42	2,02	0,23	15,25	0,02
155 (2003)	Гуляш	125	16,15	7,02	4,79	147	16,93	25,65	178,64	8,85	0,1	3,12	0,02
395 (2003)	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0
445 (2003)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,745	6,615	43,065	27	17,235	138,75	207,465	4,665	0,285	0	0,03
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>32,055</b>	<b>18,705</b>	<b>92,395</b>	<b>492,97</b>	<b>85,105</b>	<b>212,2</b>	<b>527,325</b>	<b>16,495</b>	<b>0,645</b>	<b>18,37</b>	<b>0,07</b>

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>9 ДЕНЬ</b>													
132 (2003)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161,00	156,19	26,56	136,08	0,39	0,10	1,62	0,03
342 (2003)	Запеканка творожная с вареньем	120/20	23,1	17,736	38,7	406,8	305,016	42,156	346,212	0,864	0,084	0,924	0,108
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	490/20	32,90	24,15	97,91	712,70	478,71	85,22	525,79	2,20	0,23	2,54	0,14

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>10 ДЕНЬ</b>													
96 (2003)	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108,00	42,89	22,33	55,50	1,20	0,05	20,46	0,03
439 (2003)	Капуста тушеная	200	4,74	6,04	20,12	154,00	124,14	42,32	84,42	1,68	0,08	105,76	0,04
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
153 (2003)	Бифштекс рубленый	90	16,31	18,26	0,05	230,86	11,30	24,23	151,45	1,11	0,11	0,00	0,02
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	790	26,11	30,12	71,88	635,81	195,83	101,38	344,37	5,94	0,29	126,22	0,09