

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Директор школы
Л.А.Молоткова
«31» 08 2023г
Приказ № 154 от 31.08.23.

Десятидневное меню
(горячее питание)

Для обучающихся от 12 лет и старше первая 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 ₁	C	A
1 ДЕНЬ													
327 (2003)	Каша молочная «Дружба»	210	5,86	12,04	33,16	264	125,24	236,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
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	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	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
	ИТОГО:	490	12,00	14,64	84,66	509,09	219,79	258,07	295,94	2,24	0,18	4,12	0,06

№ 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 ₁	C	A
2 ДЕНЬ													
338 (2015)	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	23,5	8	4,5	5,5	1,1	0,015	5	0
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	100	30,56	11,8	1,12	234	31,26	30,92	275,34	2,36	0,1	0,3	0,1
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
	ИТОГО:	530,00	36,79	20,08	50,67	506,14	113,72	85,26	386,14	4,61	0,25	47,88	0,14

№ 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 ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ													
12 (2003)	Овощи свежие (огурец)	30	0,264	0,0033	0,858	4,62	7,59	4,62	13,86	0,198	0,0066	3,3	0
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
	ИТОГО:	530	19,09	18,96	65,80	515,77	111,95	80,71	341,38	4,23	0,32	29,50	70,01

№ 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 ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ													
2 (2003)	Помидор свежий	15	0,165	0,03	0,57	3,6	2,1	3	3,9	0,135	0,009	3,75	0
169 (2003)	Котлеты киевские	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)	Каша гречневая рассыпчатая	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
	ИТОГО:	470	20,69	40,99	91,22	574,17	101,14	173,09	377,45	7,03	0,73	1,03	0,08

№ 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 ₁	C	A
5 ДЕНЬ													
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
37 (2003)	Салат "Студенческий"	120	2,13	7,15	5,39	95	18,94	14,21	44,9	0,61	0,05	8,42	0,02
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
	ИТОГО:	500	14,652	19,39	55,444	519,94	247,44	39,35	222,56	1,894	0,68	8,588	86,42

№ 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 ₁	C	A
6 ДЕНЬ													
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
446 (2003)	Кукуруза консервированная отварная	60	1,29	1,96	6,53	55,20	3,16	0,01	29,50	0,23	0,01	2,79	0,01
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
	ИТОГО:	440	19,77	24,56	46,21	487,02	183,36	35,91	349,60	3,39	0,13	3,70	318,55

№ 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 ₁	C	A
7 ДЕНЬ													
2 (2003)	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	14,7	11,08	24,35	0,46	0,02	5,61	0
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
	ИТОГО:	450	18,76	9,67	69,69	411,55	59,97	58,34	221,98	3,81	0,17	5,50	44,20

№ 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 ₁	C	A
8 ДЕНЬ													
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
2 (2003)	Помидор свежий	15	0,165	0,03	0,57	3,6	2,1	3	3,9	0,135	0,009	3,75	0
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
	ИТОГО:	520	26,74	13,995	73,225	350,57	43,365	174,9	421,805	14,61	0,424	6,87	0,05

№ 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 ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ													
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	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	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
	ИТОГО:	490/20	29,18	20,29	88,98	620,89	397,52	58,67	479,71	1,82	0,14	0,92	0,11

№ 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 ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ													
ГОСТ	Кондитерские изделия	25	0,965	1,025	6,065	34,595	37,5	0,005	45	0,005	0,005	0	0
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
	ИТОГО:	540	24,05	24,85	58,87	527,81	152,94	79,05	288,87	4,74	0,24	105,76	0,06