

Директор МКОУ «СОШ №1»

им. Шелаева А.С.

Е.В. Руженцева

«30» августа 2023г.

Принято 69/2

**Примерное меню горячего питания школьной столовой  
МКОУ «СОШ №1» им. Шелаева А.С. на 2023 – 2024 уч.год  
для 5-11 классов**

Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			11-18 лет	Б	Ж		У	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg
<b>1 день</b>														
	<b>Обед</b>													
58	Салат из свежих помидор	45	1	4	1	36	-	-	3,32	0,15	0,24	1,35	6,5	14,3 1
175	Борщ из свежей капусты, с курицей	265	2	5	125	218		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
642	Плов из свин.	250	25	21	45	413	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206, 41
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58					0,8	12	6	0,8
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100	0	0,42	0	0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>2 день</b>														
	<b>Обед</b>													
208	Суп рассольник "Ленинградский" с курицей	265	9,3	7,5	22,4	187	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,2 8
753	Рожки отварные	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,3 2
658	Шницель из котлетной массы	80	15	15,39	11	232	-	0,0	-	0,1	1,1	16,0	18,0	92,0
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58					0,8	12	6	0,8
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Яблоко	1 шт	1	1	10	72								
	Итого обед:													
<b>3 день</b>														
	<b>Обед</b>													
233	Суп картофельный с вермишелью с курицей	265	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
342	Капуста тушёная	200	3,3	7,8	41,4	256	0,3	37,8	0	37,8	26,4	143,5	52,8	2,1

697	Голень отварная	80	19	7	10	290	16	0,06	0,16	0,6	-	1,76	20,8	76,8
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	-	-	2,13	-	0,8	12	6	0,8
	сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Хлеб ржан., соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>4 день</b>														
	<b>Обед</b>													
39	Свекла припущенная с маслом растительным	100	0,7	5,1	3,4	62		1	8,1	0,02	0,2	21,04	5,6	13,9
221	Суп картофельный с горохом с курицей	265	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
541	Котлета из рыбы минтай	105	29,2	35,5	67,4	263	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415,2	99,6	326,41
756	Картофель тушёный	150	3,15	8,2	27,7	182	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
965	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Итого обед:													
<b>5 день</b>														
	<b>Обед</b>													
225	Суп картофельный с рыбой	265	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
619	Печень в соусе	100	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	29,6	0,32	5,7	468,1	96,7	201,03
753	Рожки отварные	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
1010	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58					0,5	0,45		
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	72	-	-	7,5	0,2	1,65	12	6,75	8,25
	Итого обед:													
<b>6 день</b>														
753	Суп картофельный с рисом фрикадельками	270	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
	Рожки отварные	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
	Биточки из кур	80	29	35,5	67,4	240	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415	99,6	326
	Йогурт «Фруктовый»	125												
	Сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
<b>7 день</b>														
	<b>Обед</b>													
196	Щи из свежей капусты, с курицей	265	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
642	Плов из грудки куриной	250	20	20	40	400	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	85,2	99	200
	Вафли	40	1	10	22	271								
965	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Хлеб ржан. соль йодированная	40.	3,4	0,7	18,7	64		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>8 день</b>														
	<b>Обед</b>													
208/3	Суп картофельный с курицей	265	9,3	7,5	22,4	187	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,28
635	Свинина тушёная с капустой	200	15	35	15	446	0,3	37,8	0	37,8	26,4	143,5	52,8	2,1

933/3	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	2	1	14	64		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>9 день</b>														
	<b>Обед</b>													
233	Суп вермешелевый с курицей	265	2,4	5	16	121	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
690	Голубцы с мясом	316	17	13	13	375								
924	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	36	82	-	-	15	0,2	0,45	23	7	12
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>10 день</b>														
	<b>Обед</b>													
225	Суп картофельный с крупой и треской	265	5,2	6,3	37	275	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
669	Тефтели из свинины с рисом	220	19	36	20	302	23,33		1,6	0,05	3	32,13	20,8	163,67
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
965	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88								
	Хлеб ржан. соль йодированная	50.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>11 день</b>														
	<b>Обед</b>													
243	Суп гороховый с курицей	265	16,2	5,6	62,3	163		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
759/3	Картофельное пюре	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
668/3	Тефтели из свинины в соусе	220	23,8	18	39	302	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2
1041	Лимонный напиток	200	1	0	2	186			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	1/30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
<b>12 день</b>														
196	Щи из свежей капусты, с курицей	265	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
619	Печень в соусе	100	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	29,6	0,32	5,7	468,1	96,7	201,03
753	Рожки отварные	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
	Хлеб ржан. соль йодированная	50.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	72	-	-	7,5	0,2	1,65	12	6,75	8,25

Зав. производством

И.А. Афонаскина

Повар

А.Н. Аверочкина