

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора МОУ СОШ №6
 №308 от "30" августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 12 и старше НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (осенне-зимнее)

1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день

Обед

1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,50	148,25	№ 102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05
2	Бефстроганов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32
3	Капуста тушеная	180	3,72	5,88	16,97	135,18	№321 2017 г.	0,05	30,84	0	37,2	99,84	72,25	1,44
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	830	29,21	27,18	104,96	795,21		0,526	38,23	49,5	114,33	241,54	306,58	8,66

ИТОГО понедельник: 830 29,21 27,18 104,96 795,21 0,526 38,23 49,5 114,33 241,54 306,58 8,66

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ВТОРНИК 2-й день

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	280/10	29,85	17,57	50,99	482,39	№392 2017 г	0,24	0,56	58,95	52,56	34,54	181,3	1,37
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	800	36,47	23,14	111,55	786,67		0,372	15,24	58,95	103,29	112,07	309,7	6,86

ИТОГО вторник: 1350 36,47 23,14 111,55 786,67 0,372 15,24 58,95 103,29 112,07 309,7 6,86

2

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

СРЕДА 3-й день

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,98	2,65	12,11	85,75	№101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	100/30	8,82	9,79	11,16	167,80	№279 2017 г.	0,06	0,49	39,0	19,5	27,95	98,26	0,8
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	23,4	95,64	1,4
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93

7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	820	18,01	18,18	110,82	687,10		0,45	35,17	39	95,04	116,66	320,16	4,58
	ИТОГО среда:	1370	18,01	18,18	110,82	687,10		0,45	35,17	39	95,04	116,66	320,16	4,58

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

4-й день четверг

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017 г.	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49	0,83
3	Птица отварная с соусом смет№330	100/50	21,63	18,75	3,68	266,25	№ 288 2017 г.	0,075	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	180	7,92	6,84	45,46	275,40	№302 2017	0,024	5,45	0	28,94	56,86	58,49	1,63
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	860	35,47	31,38	102,85	838,93		3,545	127,13	49,28	73,61	212,3	297,76	5,89
	ИТОГО четверг:	1442	35,47	31,38	102,85	838,93		3,545	127,13	49,28	49,28	212,3	297,76	5,89

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ПЯТНИЦА 5 -й день

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	№112 2017 г.	0,09	6,08	0	23,8	29,5	57,73	1
3	Печень по-строгановски	100/50	19,85	16,85	5,30	277,50	№255 2017 г.	0,3	12,69	8673	26,19	49,85	358,96	7,5

4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,56	11,4	47,57	334,19	№171 2017 г.	0,25	0	47,74	167,72	31,5	251,06	5,65
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обед:		865	37,11	31,68	125,61	972,82		0,766	20,97	8720,89	246,24	159,93	749,39	16,15
ИТОГО пятница:		865	37,11	31,68	125,61	972,82		0,766	20,97	8720,89	0	159,93	749,39	16,15

2 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

Понедельник

Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп из овощей	250	1,59	5,0	9,13	95,25	№99 2017 г.	0,073	10,38	0	20,75	34,86	42,28	0,78
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,67	18,96	7,74	255,81	№297 2017 г.	0,033	2,02	57,65	14,62	50,8	86,63	1,05
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,04	239,94	№305 2017 г.	0,029	0,0	0,0	22,8	2,9	72,7	0,6
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
ИТОГО обед:		815	24,13	29,68	106,10	794,53		0,216	17,45	57,65	84,47	120,94	272,03	6,56

ИТОГО понедельник:

815

24,13

29,68

106,10

794,53

0,216

17,45

115,3

84,47

120,94

272,03

6,56

1

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ВТОРНИК														
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	12,00	107,25	№96 2017 г.	0,09	8,38	0	24,18	29,15	56,73	0,93
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	15,47	7,4	0,83	132,02	№227 2017 г.	0,07	0,76	44,32	41,44	13,93	177,0	0,82
4	Рагу из овощей	180	3,0	18,84	14,76	243,48	№143 2017 г.	0,1	21,48	78,84	27,84	63,72	77,16	1,03
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	815	24,28	31,89	91,98	761,48		0,328	34,07	123,16	119,02	147,66	385,79	4,3
	ИТОГО вторник:	1365	24,28	31,89	91,98	761,48		0,328	34,07	123,16	119,02	147,66	385,79	4,3
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,75	26,75	56,0	0,88
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным с маслом сливочным	100/5	16,65	15,97	15,53	273,00	№294 2017	0,19	0,85	50,8	20,97	56,46	75,6	3,42
4	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 2017 г.	0,07	0	35,23	9,99	14,92	46,27	1,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	820	29,54	26,47	122,19	889,37		1,111	10,87	86,03	89,51	149,03	257,67	7,33
	ИТОГО среда:	1380	29,54	26,47	122,19	889,37		1,111	10,87	86,03	89,51	149,03	257,67	7,33

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,75	54,6	1,23
2	Птица тушенная в соусе с овощами	100/180	24,37	21,54	24,14	388,27	№292 2017 г.	0,22	15,54	56,2	67,2	105,72	205,56	5,12
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Напиток из груши дички	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
		200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	ИТОГО обед:	800	32,37	27,76	110,74	830,91		7	226,22	56,2	98	214,25	333,64	8,98
	ИТОГО четверг:	1372	32,37	27,76	110,74	830,91		7	226,22	56,2	98	214,25	333,64	8,98
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,78	144,25	№ 108 2017 г.	0,1	5,75	0	25,35	33,4	72,23	1,18
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	100/30	12,1	17,0	12,03	280,26	№274 2017 г.	0,056	1,66	31,96	20,26	40,38	134,1	8,9
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,26	№ 171 2017 г.	0,03	0	40,63	28,33	17,31	83,67	0,6
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	840	24,41	30,87	120,20	900,30		0,267	12,46	72,59	100,24	123,49	360,4	14,81
	ИТОГО пятница:	1420	24,41	30,87	120,20	900,30		0,267	12,46	72,59	100,24	123,49	360,4	14,81