

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Тощкая СОШ

им. А.К. Стерелюхина

Рыжков В.К.



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 11-18 лет
МАОУ Тощкая СОШ им. А.К. Стерелюхина
2022-2023 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2023г.
Возраст: 12-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
261	Макароны отварные	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
386	Шницель рубленый из говядины в соусе	105	10,85 0	17,100	4,620	216,0	0,050	0	0,020	0,60 0	123,48 0	10,700	19,700	1,210
	Плюшка «Московская»	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ВТОРНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
407	Рагу из птицы	245	19,32	20,16	22,26	347,2	0	14,56	0	0	0	35	54,6	2,52
	Булочка Ромашка	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СРЕДА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
93	Каша «Дружба»	200	5,8	7,6	28,9	168,20	0,17	1,28	0	0	0	24,36	26,01	194,89
336	Рис припущенный	150	9,69	9,67	27,8	237	0	0,25	0	0	0	218,02	6,49	0,67
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
7060	Голень куриная жар-я	100	26,2	13,8	0,2	230	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
486	Рыба тушеная с овощами	85/85	15,72	8,90	7,40	170	0	0	0	0	0	0	0	0
241	Пюре гороховое	150	17,58	8,8	40,99	291,09	0,51	0	0	0	0	179,42	26,06	0,92
	Плюшка «Московская»	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Булочка школьная	75	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
302	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	208,5	12,98	67,5	3,95
286	Тефтели из говядины в соусе	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,10	0,15	28,75	0	166,38	43,75	332,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СУББОТА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Плюшка «Московская»	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40

Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна 2023г.
Возраст: 12-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
261	Макароны отварные	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
643	Птица тушеная в соусе	100/100	28,33	28,79	6,21	266	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка школьная	75	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
90	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	0,02	0,76	0	0	0	9,88	0	0,7
	Булочка Ромашка	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
105	Каша рисовая молочная	205	6,5	3,6	32,6	181	0,06	0,10	0,04	0,90	186,50	45,50	224,10	0,45
442	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	208,5	12,98	67,5	3,95
386	Котлета из говядины в соусе	105	10,85	17,01	4,62	216	0	0	0	0	0	10,7	19,7	1,91
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ЧЕТВЕРГ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
486	Рыба тушеная с овощами	85/85	15,72	8,90	7,40	170	0	0	0	0	0	0	0	0
241	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
	Плюшка «Московская»	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ПЯТНИЦА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Булочка Ромашка	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
336	Рис припущенный	150	9,69	9,67	27,8	237	0	0,25	0	0	0	218,02	6,49	336
437	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	1,76	168,2	0,17	1,28	0	0	149,69	24,36	26,01	2,32
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СУББОТА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Булочка школьная	75	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40