

МОУ «Крутоярская СОШ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

В.Н. Сидорова

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся 5-11 классов

2023 год

# 1 день

## Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику у 2015 г. | Наименование блюда                               | Масса Порции, г | Б    | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1      | С     | А     | Е     | Са    | Р     | Mg    | Fe   |
|-----------------------------------|--|-----------------|------|-------|-------|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| ПР                                | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 3    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04    | -     | -     | 0,5   | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| 376                               | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,07 | 0,02  | 15    | 60                             | -       | 0,03  | -     | 0,5   | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| 175                               | Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром | 300             | 2,7  | 5,41  | 18,49 | 128,9                          | 0,08    | 0,57  | 0,05  | 0,41  | 66,05 | 79,86 | 19,02 | 0,5  |
| 15                                | Сыр российский                                   | 20              | 3,48 | 4,425 | -     | 54                             | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132   | 75    | 5,25  | 0,15 |



### 3 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику 2015 г. | Наименование блюда     | Масса Порции, г | Б    | Ж    | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1    | С    | А     | Е    | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
|---------------------------------|------------------------|-----------------|------|------|-------|--------------------------------|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 376                             | Чай с лимоном          | 200             | 0,07 | 0,02 | 15    | 60                             | -     | 0,03 | -     | 0,5  | 8,76  | 33,14  | 12,58 | 0,42 |
| ПР                              | Хлеб пшеничный         | 40              | 3    | 0,38 | 18,4  | 89,06                          | 0,04  | -    | -     | 0,5  | 8,76  | 33,14  | 12,58 | 0,42 |
| ПР                              | Хлеб ржаной            | 60              | 4,34 | 0,7  | 33,7  | 143,02                         | -     | -    | -     | -    | -     | -      | -     | -    |
| ТК                              | Рис отварной           | 150             | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7                          | 0,025 | -    | -     | 0,28 | 1,37  | 60,95  | 16,34 | 0,53 |
| 229                             | Рыба тушеная с овощами | 80              | 9,75 | 4,95 | 3,8   | 105                            | 0,05  | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |

## 4 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику у 2015 г. | Наименование блюда                              | Масса Порции, г | Б     | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1    | С     | А      | Е | Са    | Р      | Mg    | Fe    |
|-----------------------------------|---|-----------------|-------|-------|-------|--------------------------------|-------|-------|--------|---|-------|--------|-------|-------|
| 469                               | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким | 150/20          | 27,84 | 18,00 | 32,4  | 279,6                          | 0,09  | 0,74  | 0,33   | - | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84  |
| 382                               | Какао с молоком                                 | 200             | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6                          | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 |

## 5 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику 2015 г. | Наименование блюда          | Масса Порции, г | Б    | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1   | С    | А    | Е    | Са    | Р     | Mg    | Fe   |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------------------------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 376                             | Чай с сахаром               | 200             | 0,07 | 0,02  | 15    | 60                             | -    | 0,03 | -    | 0,5  | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР                              | Хлеб пшеничный              | 40              | 3    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04 | -    | -    | 0,5  | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР                              | Хлеб ржаной                 | 60              | 4,34 | 0,7   | 33,7  | 143,02                         | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -    |
| 309                             | Макаронные изделия отварные | 150             | 5,52 | 4,52  | 26,44 | 168,45                         | 0,06 | -    | -    | 0,97 | 4,86  | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 301                             | Птица, тушеная с овощами    | 80              | 9,2  | 17,07 | 7,17  | 176                            | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |

## 6 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику у 2015 г. | Наименование блюда                               | Масса Порции, г | Б    | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1      | С     | А     | Е     | Са    | Р     | Mg    | Fe   |
|-----------------------------------|--|-----------------|------|-------|-------|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| ПР                                | Хлеб пшеничный                                   | 40              | 3    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04    | -     | -     | 0,5   | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| 376                               | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,07 | 0,02  | 15    | 60                             | -       | 0,03  | -     | 0,5   | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| 173                               | Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром | 300             | 2,7  | 5,41  | 18,49 | 128,9                          | 0,08    | 0,57  | 0,05  | 0,41  | 66,05 | 79,86 | 19,02 | 0,5  |
| 15                                | Сыр российский                                   | 20              | 3,48 | 4,425 | -     | 54                             | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132   | 75    | 5,25  | 0,15 |

7 день

Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику 2015 г. | Наименование блюда            | Масса Порции, г | Б    | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1    | С    | А    | Е    | Са    | Р     | Mg    | Fe   |
|---------------------------------|-------------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------------------------------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| ПР                              | Хлеб пшеничный                | 40              | 3    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04  | -    | -    | 0,5  | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР                              | Хлеб ржаной                   | 60              | 4,34 | 0,7   | 33,7  | 143,02                         | -     | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -    |
| ТК                              | Рис отварной                  | 150             | 3,65 | 5,37  | 24,76 | 209,7                          | 0,025 | -    | -    | 0,28 | 1,37  | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| ТК                              | Бефстроганов из филе куриного | 80              | 9,2  | 17,07 | 7,17  | 176                            | 0,04  | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| 868                             | Чай с лимоном                 | 200/7           | 0,04 | 0,00  | 24,76 | 94,20                          | -     | 0,03 | -    | 0,5  | 8,76  | 33,14 | 12,58 | 0,42 |



## 8 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику у 2015 г. | Наименование блюда     | Масса Порции, г | Б    | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1   | С    | А     | Е    | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------------------------------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| ПР                                | Хлеб пшеничный         | 40              | 3    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04 | -    | -     | 0,5  | 8,76  | 33,14  | 12,58 | 0,42 |
| ПР                                | Хлеб ржаной            | 60              | 4,34 | 0,7   | 33,7  | 143,02                         | -    | -    | -     | -    | -     | -      | -     | -    |
| ТК                                | Рис отварной с маслом  | 150/10          | 3,73 | 12,62 | 36,76 | 275,7                          | 0,03 | -    | -     | 0,39 | 3,77  | 63,95  | 16,34 | 0,55 |
| 229                               | Рыба тушеная с овощами | 80              | 9,75 | 4,95  | 3,8   | 105                            | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 376                               | Напиток из шиповника   | 200             | 0,07 | 0,02  | 15    | 60                             | -    | 0,03 | -     | 0,5  | 8,76  | 33,14  | 12,58 | 0,42 |

## 9 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику 2015 г. | Наименование блюда          | Масса Порции, г | Б     | Ж    | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1   | С   | А    | Е    | Са     | Р     | Mg    | Fe   |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------|------|-------|--------------------------------|------|-----|------|------|--------|-------|-------|------|
| ПР                              | Хлеб пшеничный              | 40              | 3     | 0,38 | 18,4  | 89,06                          | 0,04 | -   | -    | 0,5  | 8,76   | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР                              | Хлеб ржаной                 | 60              | 4,34  | 0,7  | 33,7  | 143,02                         | -    | -   | -    | -    | -      | -     | -     | -    |
| ТК                              | Котлета домашняя            | 80              | 10,83 | 9,76 | 8,09  | 199                            | 0,14 | 0,2 | -    | 2,25 | 13,44  | 104,3 | 16,04 | 1,7  |
| 379                             | Чай с сахаром               | 200             | 3,17  | 2,68 | 15,95 | 100,6                          | 0,22 | 1,3 | 0,02 | -    | 125,78 | 90    | 14    | 0,13 |
| 309                             | Макаронные изделия отварные | 150             | 5,52  | 4,52 | 26,44 | 168,45                         | 0,06 | -   | -    | 0,97 | 4,86   | 37,17 | 21,12 | 1,11 |

## 10 день

### Сезон осенне-зимний

| № рецептуры по сборнику 2015 г. | Наименование блюда         | Масса Порции, г | Б      | Ж      | У     | Энергетическая ценность (ккал) | В1    | С     | А | Е    | Са    | Р      | Mg     | Fe    |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------|--------|--------|-------|--------------------------------|-------|-------|---|------|-------|--------|--------|-------|
| ПР                              | Хлеб пшеничный             | 40              | 3      | 0,38   | 18,4  | 89,06                          | 0,04  | -     | - | 0,5  | 8,76  | 33,14  | 12,58  | 0,42  |
| ПР                              | Хлеб ржаной                | 60              | 4,34   | 0,7    | 33,7  | 143,02                         | -     | -     | - | -    | -     | -      | -      | -     |
| 360                             | Кисель                     | 200             | 0,07   | 0,02   | 15    | 60                             | -     | 0,03  | - | 0,5  | 8,76  | 33,14  | 12,58  | 0,42  |
| 302                             | Каша рассыпчатая гречневая | 150             | 14,83  | 6,09   | 38,64 | 243,75                         | 0,21  | -     | - | 0,61 | 14,82 | 203,91 | 135,83 | 4,56  |
| ТК                              | Гуляш из свинины           | 80              | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9                          | 0,308 | 1,012 | - | 2,86 | 22    | 141,48 | 24,629 | 2,431 |