



Директор школы Артюхова Н.И.

Приказ № 99 от « 01 » сентября 2023 г.

Примерное десятидневное меню

МБОУ Орменская СОШ им. поэта Н.Н.Денисова

2023-2024 учебный год

Возраст: от 11 до 17 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	679	Каша рисовая молочная	200	7,2	8	46,1	218	0,32	0	0,02	0,04	0,04	17,34	278	5,26
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20	115	0,04	0	59	0	2,52	2	0	0
Обед															
1	104	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,3	5,7	17	173	0,15	12,34	4,95	0,04	32	130	40	1,61
2	688	Макароны отварные	200	8	6,2	10	276	0,08	0	28	0,04	6,48	50	28	1,5
3	637	Курица отварная	100	21	14	0	180	0,04	0	20	0	39	20	143	2
4	874	Кисель плодово- ягодный	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,3	0	0,6
5		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		63,06	39,85	160,7	1134	0,79	12,34	118,17	0,12	112,35	174,14	489,05	13,33

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	1008	Оладьи с сахаром	100	7,02	11,28	38,08	280	0,14	0,34	0	0	79,38	0	0	1,22
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
Обед															
1	7	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	124	0,06	10,25	0	0	23,2	45	20,75	0,85
2	87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	110	0,1	9,11	15	1,2	45,3	176	47,35	1,26
3	679	Каша рисовая	200	7	8	46	307	0,3	0	0,02	0,04	0,04	18	278	5,04
4		Колбаса отварная	50	5	10	11	112	0,04	0	0	0	12	180	0	
5	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,31	141	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
6		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		33,14	44,78	176,17	1276	2,35	19,7	21,22	1,24	186,25	421,4	346,15	11,53

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7,0	22,81	113	0,11	1,14	49,0	0,00	205,93	180,35	30,13	0,66
2	959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	190	0,04	1,3	0,01	0,00	122	90	14	0,56
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20,01	115	0,04	0,00	59,0	0,00	2,52	2	0,00	0,00
Обед															
1	7	Салат из капусты	100	1,41	5,08	89,02	88	0,03	32,45	0	0,03	37,37	27,61	15,16	0,51
2	170	Рассольник	250	7,62	4,91	10,93	135	0,087	10,29	0	0,5	44,38	53,23	26,25	1,19
3	436	Жаркое –по домашнему	200	34	10	27	481	0,2	9	24	0,05	31	337	66	4
4		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
5	859	Компот из яблок	200	0,20	0,20	23,31	141	0,02	0,00	0,00	0,00	12,0	2,4	0,00	0,80
		Итого за день:		61,4	36,86	239,59	1407	0,62	54,18	138,21	0,58	464,53	692,59	151,59	10,08

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	390	Каша манная	200	6,24	6,1	19,7	186	192,17	23,52	156	0,3	0,08	1,1	36,72	0,8
2	959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	190	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20	115	0,04	0	59	0	2,52	20	0	0
Обед															
1	6	Салат из моркови	90	0,57	3,0	5,14	73	0,03	32,45	0	0,03	37,37	27,61	15,16	0,51
2	187	Щи	250	5,77	6,42	14	128	0,06	18,46	0	0,02	43,33	47,63	22,25	0,66
3	694	Картофельное пюре	200	4	6	27	252	0,2	24	34	1,2	50	115	37	1,3
4	487	Рыба тушеная с овощами	75	18	10	9	150	0,1	4	0,01	0,02	68	310	78	1,2
5	874	Кисель плодово- ягодный	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,29	0	0,6
6		Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
Итого за день:				45,39	41,19	173,95	1370	192,43	103,73	255,22	1,57	350,66	615,63	203,18	8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	679	Каша пшённая с сахаром	200	7.2	8.0	46.10	366	0.32	0.00	0.02	0.04	0.04	17.34	278.0	5.26
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58,0	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20,01	115	0,04	0,00	59,0	0,00	2,52	2,0	0,00	0,00
Обед															
1	7	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	94	0,02	9,5	0	0,03	35,15	40,97	20,9	1,33
2	200	Суп с крупой	250	2,34	2,83	16,64	101	0,14	12	0	0,02	25,85	76,8	31,13	1,18
3	679	Каша гречневая	200	7	8	46	404	0,3	0	0,02	0,04	0,04	18	278	5
4	286	Котлета	80	26	18	4	183	0,07	1,2	51	0,04	58	141	28	127
5	859	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,31	141	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
6		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		51,26	49,07	199,44	1606	1,07	22,7	116,24	0,17	147,91	298,51	636,08	142,93

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	210	Запеканка из риса	170	18,27	20,54	28,74	330	0,24	5,62	0,04	0,02	32,2	204	63,62	3,2
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58,0	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
Обед															
1	201	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	121	0,11	8,25	0	0,02	24,6	66,65	27	1,9
2	124	Плов с мясом кур	210	37	45	41	358	0	0	0,03	0,7	0	33	7	0
3	859	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,31	141	0,02	0,00	0,00	0,00	12	2,4	0	0,8
4		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		62,12	69,3	145,21	1152	0,53	13,87	6,27	0,74	83,11	305,05	97,67	8,26

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	302	Каша овсяная молочная	200	5,8	9,96	24,9	238	0,16	2,48	0,04	0,00	215,8	24	46,3	0,8
	959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	190	0,04	1,3	0,01	0,00	122	90	14	0,56
2	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20,01	115	0,04	0	59	0	2,52	2	0	1,34
Обед															
1	170	Борщ	250	1.81	4.91	125.25	126	0.05	10.29	0.00	0.03	44.38	53.23	26.25	1.19
2	679	Каша рисовая	200	7	0,7	46	326	0,3	0	0,02	0,04	0,04	18	278	5
3	486	Рыба тушеная с овощами	75	24	15	12	150	0,2	7	0,01	0,03	68	310	78	1,2
4	874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,24	0	0,6
5		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		49,42	40,24	307,27	1421	0,88	21,07	65,28	0,10	480,1	501,47	442,6	13,0,5

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7,0	22,81	113	0,11	1.14	49,0	0,00	205,93	180,35	30.13	0,66
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20,01	115	0,04	0	59	0	2,52	2	0	0
Обед															
1	7	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	124	0,06	10,25	0	0	23,2	45	20,75	0,85
2	224	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками	250	5,5	4,4	12,4	121	0,06	13,4	0,04	1	24,43	202,03	23,86	2
3	694	Картофельное пюре	200	4	7	27	252	0,2	24	34	1,2	49	115	37	1,3
4	637	Курица отварная	80	21	14	0	180	0,04	0	20	0	39	20	143	1,8
5		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0	6,2	0	9,36	0	0,05	2.36
6	943	Компот	200	0	0	14	141	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0	0	0
		Итого за день:		46,31	44,53	136,68	1248	0,74	48,79	168,24	2.2	340,14	564,38	254,79	8.97

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	390	Каша манная	200	6,24	6,1	19,7	186	192,17	23,52	156	0,3	0,08	1,09	36,72	0,8
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58,0	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20,01	115	0,04	0	59	0	2,52	2	0	0
Обед															
1	175	Суп гороховый	250	2,54	4,36	14,0	163	002	8,4	0,04	0,00	42,7	112,0	47,23	1,8
2	688	Макароны отварные	200	7	8	46	236	0,08	0	28	0	10	50	28	1,5
3	286	Котлета	80	26	18	4	183	0,07	1,2	51	0,04	7	141	28	1,3
4	859	компот	200	0,2	0,2	23,31	141	0,02	0,00	0,00	0,00	12	2,4	,0	2,36
5		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,02	0,00	6,2	0,00	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		49,07	45,69	162,04	1226	192,49	33,12	241,83	0,34	88,61	308,49	140	10,12

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	210	Омлет	200	19	28,32 0,00	3,51	398	0,1	0,25	345	0,04	114,2	260,5	19,5	0,52
2	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,0	58	0,07	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00
3	1	Булка с маслом	20/10	3,13	5,23	20,01	115	0,04	0	59	0	2,52	2	0	0
Обед															
1	187	Щи	250	5,77	6,42	14,0	128	0,06	18,46	0,00	0,02	43,33	47,63	22,25	0,66
2	223	Запеканка из творога	150	31	23	36	358	0,1	0,8	0,4	0,07	251	383	34	0,9
3	859	Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,31	141	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
4		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,02	144	0,09	0,00	6,2	0,00	9,36	0	0,05	2,36
		Итого за день:		63,06	63,89	131,85	1342	1,03	19,51	410,6	0,13	437,36	693,55	75,8	5,24
		Итого за 10 суток:		511,88	475,4	1832,9	13182	392,93	349,01	1541,28	7,19	2691,02	4576,21	2836,91	231,51
		Итого в среднем за сутки:		51,19	47,54	183,29	1318,2	39,29	34,9	154,13	0,72	269,1	457,62	283,69	23,15