

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Р. Камешкир
/А.А. Мясников/

с 10.01.2023г



МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Р. Камешкир

возрастная категория с 12 до 18 лет

на 2023г

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe'					
	Завтрак																		
181	Каша молочная из манной крупы.	210	6,11	10,72	42,36	291,00	0,07	1,17	52,70	0,10	131,67	107,44	20,30	0,45					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	-	21,34	0,60	3,44	0,63					
15	Сыр порциями	15	6,96	5,85		108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66			40		2,4	3	0	0,02					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00			19,00	16,00	12,00	2,30					
	Итого за завтрак	580,00	16,60	22,70	84,87	670,34	0,14	106,38	170,70	0,49	445,31	303,14	56,14	4,03					
	Обед																		
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,33	5,10	11,17	90,10	0,20	16,87	-	2,31	33,48	29,35	16,01	0,99					
102	Суп картофельный с горохом	250	12,75	13,25	16,75	250,75	0,13	6,50	5,00	1,96	60,25	145,97	41,75	2,50					
304	Рис отварной	200	4,80	7,20	49,00	279,60	0,02		32,40	0,72	1,80	73,80	22,80	0,83					
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,04	3,73	4,66	1,84	39,07	117,64	48,53	0,85					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	105,20	0,04	1,47	20,00	0,20	158,67	46,00	14,33	0,13					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	Итого за обед	910,00	35,59	33,81	139,56	968,59	0,51	28,57	62,06	7,57	307,07	476,36	158,42	7,16					
	Всего за день		52,19	56,51	224,43	1638,93	0,66	134,95	232,76	8,06	752,38	779,50	214,56	11,19					

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
222	Пудинг из творога (запечённый)	180	22,56	20,52	43,28	496,26	0,15	0,72	89,40	1,20	337,32	0,75	52,38	1,80			
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,20	62,00	0,02	2,83			15,33	4,40	2,40	0,36			
ПП	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	11,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40			
341	Мандарин	130	0,75	0,30	22,50	98,00	0,03	38,00		0,17	32,00	11,00	11,50	0,15			
	Итого за завтрак	550	27,24	25,36	92,86	822,06	0,24	41,55	115,40	1,89	401,05	50,95	72,28	2,71			
	Обед																
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	-	3,04	31,90	33,86	16,64	0,57			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,75	7,25	17,25	179,50	0,12	11,25	-	-	37,75	72,22	41,75	1,75			
295	Нагетсы хрустящие	90	10,80	12,60	18,00	167,60	0,11	7,60	45,30	0,95	27,20	136,40	41,18	0,62			
309	Макароны отварные	200	7,40	6,00	38,00	264,60	0,06	-	-	1,95	6,40	34,50	28,20	1,40			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	-	21,34	0,60	3,44	0,63			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	Итого за обед	856	33,56	32,79	132,44	933,54	0,43	151,75	45,30	6,48	138,39	341,18	146,21	6,83			
	Всего за день		60,80	58,15	225,30	1755,60	0,67	193,30	160,70	8,37	539,44	392,13	218,49	9,54			

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
210	Омлет натуральный	180	19,4	22,56	3,67	347,58	0,1	0,3	322,82	0,92	135,54	253,28	23,06	3,42						
382	Какао с молоком	200	3,78	3,6	26	125,15	0,001	1,6	24,4	-	152,2	124,6	21,4	0,4						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
338	Яблоко свежее	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2						
	Итого за завтрак	550	25,95	26,86	50,79	589,87	0,161	11,9	347,22	1,31	310,64	414,98	63,36	6,35						
	Обед																			
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,03	103,70	0,06	3,57		3,04	37,92	52,22	39,09	1,06						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,25	12,00	13,75	183,00	0,08	16,50	-	2,38	61,50	105,68	31,50	1,50						
312	Пюре картофельное	200	4,11	6,40	27,20	183,00	1,16	24,20		0,15	49,40	86,60	37,00	1,40						
293	Голень куриная запеченная	100	29,93	21,87	1,32	284,40	0,016	2,560	-		46,530	38,810	22,410	1,530						
349	Компот из смеси сухофру	200	1,16	0,30	32,00	132,80	0,01	0,80	-	-	32,40	4,40	17,40	0,60						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-		0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	Итого за обед	846	51,31	46,28	116,94	1024,84	1,40	47,63	0,00	6,11	241,55	351,31	162,40	7,95						
	Всего за день		77,26	73,14	167,73	1614,71	1,56	59,53	347,22	7,42	552,19	766,29	225,76	14,30						

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	ассортимент	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																
204	Макаронные изделия с сыром	200,00	12,70	15,92	34,11	0,08	0,224	115,20				295,20	202,08	20,32	1,23		
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47					158,67	132,00	14,33	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	11,32	0,03						6,90	26,10	9,90	0,33		
341	Мандарин	110,00	0,75	0,30	22,50	0,03	38,00	0,00				36,00	11,00	11,50	0,15		
	Итого за завтрак	550,00	19,42	19,19	97,13	0,17	39,69	115,20				496,77	371,18	56,05	1,85		
	Всего за день		19,42	19,19	97,13	0,17	39,69	115,20				496,77	371,18	56,05	1,85		

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
	Завтрак																			
204	Макароны отварные с сыром	200	12,70	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	1,80	295,20	202,08	20,32						1,23	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	105,20	0,03	1,47	20,00	-	158,67	132,00	14,33						0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90						0,33	
338	Груши свежие	120	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00			19,00	16,00	12,00						2,30	
	Итого за завтрак	550,00	19,07	19,19	84,93	556,74	0,16	6,69	135,20	2,19	479,77	376,18	56,55						3,99	
	Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	-	2,95	24,97	28,31	15,09						0,47	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,75	7,25	17,25	179,50	0,12	11,25	-		37,75	72,22	41,75						1,75	
295	Нагетсы хрустящие	90	10,80	12,60	18,00	225,00	0,11	7,60	45,30	-	27,02	136,40	41,18						0,62	
304	Рис отварной	200	4,80	7,20	49,00	279,60	0,02		32,40	0,72	1,80	73,80	22,80						0,83	
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14						0,95	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50						0,93	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50						0,93	
	Итого за обед	810,00	30,22	31,14	148,24	997,04	0,36	36,84	77,70	4,21	119,52	378,73	140,96						6,48	
	Всего за день		49,29	50,33	233,17	1553,78	0,52	43,53	212,90	6,40	599,29	754,91	197,51						10,47	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
222	Завтрак Пудинг из творога (запеченный)	180	22,56	20,52	43,28	496,26	0,15	0,72	89,40	1,20	337,32	0,75	52,38	1,80			
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,20	62,00	0,02	2,83	-	-	15,33	4,40	2,40	0,36			
ПП	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	11,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
341	Мандарин	100	0,75	0,30	22,50	98,00		38,00		0,17	36,00	11,00	11,50	0,15			
	Итого за завтрак	560	29,61	25,66	104,18	892,20	0,24	41,55	115,40	2,28	411,95	77,05	82,18	3,04			
	Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,62	10,10	8,90	125,10	0,05	9,60		2,36	40,40	43,30	23,40	1,02			
74	Щи рыбные	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00		45,30	176,53	47,35	1,26			
294	Котлеты из птицы	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20			
199	Гороховое пюре с маслом	200	18,19	9,20	46,80	340,20	0,50		28,57		126,20	203,55	82,20	6,20			
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,01	0,49		-	31,24	18,50	18,38	0,55			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	Итого за обед	900	45,11	37,64	144,99	1108,09	0,82	19,32	66,57	2,90	291,94	638,58	212,03	12,09			
	Всего за день		74,72	63,30	249,17	2000,29	1,06	60,87	181,97	5,18	703,89	715,63	294,21	15,13			

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
	Завтрак																								
211	Омлет с сыром	180	18,00	23,30	3,06	417,06	0,15	0,36	363,00	1,80	313,70	312,30	26,28	3,24											
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,010	100,000	-	-	21,340	0,600	3,440	0,634											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33											
338	Яблоко свежее	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20											
	Итого за завтрак	550	21,45	24,28	44,94	622,40	0,22	110,36	363,00	2,19	357,94	350,00	48,62	6,40											
	Обед																								
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,03	103,70	0,06	3,57	-	3,04	37,92	52,22	39,09	1,06											
82	Борщ с капустой и картофелем	250	11,250	12,000	16,750	197,00	16,90	13,800	-	2,400	11,50	53,030	35,500	2,000											
309	Макароны отварные	200	7,40	6,00	38,00	264,60	0,06	-	-	1,95	6,40	34,50	28,20	1,40											
293	Голень куриная запеченная	100	29,93	21,87	1,32	284,40	0,02	2,56	2,56	-	46,53	38,81	22,41	1,53											
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,20	62,00	0,02	2,83	-	-	15,33	4,40	2,40	0,36											
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93											
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93											
	Итого за обед	910	53,97	45,60	113,94	1049,64	17,13	22,76	2,56	7,93	131,48	246,56	142,60	8,21											
	Всего за день		75,42	69,88	158,88	1672,04	17,35	133,12	365,56	10,12	489,42	596,56	191,22	14,61											

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
167	Завтрак Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,670		0,10	46,93	107,44	20,30	0,45		
382	Какао с молоком	200	3,78	3,6	26	125,15	0,001	1,6	24,4		152,2	124,6	21,4	0,4		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	11,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40		
338	Яблоки свежин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10			16	11	9	2,2		
ПР	Зефир	20	0,13	0,00	16,00	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24		
	Итого за завтрак	560	17,51	21,39	132,59	845,92	0,29	13,27	50,40	1,01	238,43	303,94	66,60	3,78		

Прошито 13
Пронумеровано 13
Скреплено печатью 13
Директор

А.А.Мясников

