

Примерное 10-дневное меню МОУ Воронской СОШ
на 2024-2025 уч. год (завтрак и обед)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Редакция Могильный М.П. Москва. Дели плюс
2017г. Сезон осень- зима

Группа от 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	В1		С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	1 ДЕНЬ													
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,4	22,50	4,20	0,35	
174	каша пшеничная молочная	250	8,18	12,80	42,46	318,0	0,22	1,20	0,06	129,10	197,54	53,22	1,42	
382	какао	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	133,33	11,11	25,56	2,00	
ПТ	хлеб пшеничный	40	3,28	0,84	0,53	78,00	0,138	0	0	13,20	0	0	1,68	
	ИТОГО:	540	17,60	21,80	83,88	657,00	0,408	2,53	40,06	284,03	231,15	82,98	5,45	
	Обед													
71	помидор свежий порционно	100	0,24	0,06	0,75	4,23	0,01	3,00	0	6,90	12,6	4,2	0,18	
88	щи из свежей капусты с курой и сметаной	250	2,05	5,25	7,25	85,00	0,06	34,28	0,03	49,94	42,70	18,52	0,69	
309	макаронные изделия отв.	200	5,47	4,17	33,26	196,30	0,06	0,00	0,03	9,31	60,06	24,59	0,74	
267	Шницель (котлета)	80	18,00	17,65	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,00	26,67	1,87	
ПТ	кисель плодово-ягодный	200	0	0	20,00	76,00	0	0	0	0,48	0	0	0,06	
ПТ	хлеб ржаной	30	1,08	0,18	7,98	34,02	0	0	0	0	0	0	0	
ПТ	хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,63	97,50	0,115	0	0	16,5	0	0	2,1	
	ИТОГО:	900	30,94	28,01	78,67	723,72	0,325	37,55	4,73	101,16	255,36	73,98	5,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
		1450	68,89	65,49	145,77	1572,02	1,513	39,95	106,79	640,66	817,40	189,00	9,49	

[illegible]

[illegible]

24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,55	3,6	1,67	41,4	0,02	10,61	0	14,5	5,4	9,8	0,43
304	рис отварной с м/слив.	200	3,72	3,54	37,62	201,00	0,07	8,47	0	55,32	0	0	1,20
83	тефтели из говядины	75	10,81	11,44	8,57	181,25	0,06	2,66	0	32,19	0	0	1,78
291	кисель плодово-ягодный	200	0	0	20,00	76,00	0	0	0	0,48	0	0	0,06
ПТ	хлеб ржаной	30	1,08	0,18	7,98	34,02	0	0	0	0	0	0	0
209	яйцо вареное	40	5,05	4,60	0,30	63,00	0,032	0,0	0	22,00	0	0	1
	ИТОГО:	645	21,21	23,36	76,11	596,67	0,182	21,74	0	124,49	5,4	9,8	4,47
	Обед												
3	Бутерброд с сыром	40/20	6,16	7,79	14,83	154,00	0,04	0,11	54,5	142,00	109,5	11,7	0,48
102	суп с бобовыми (горохом)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,5	327,5	47,5	2,25
321	капуста тушеная	200	3,26	4,89	14,15	113,50	0,045	24,72	0	76,95	0	0	1,14
99	Шницель (котлета)	80	18,00	17,65	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,00	26,67	1,87
376	чай с сахаром	200	1,20	0,05	15,01	57,00	0	0,10	0	5,25	8,24	4,40	0,86
ПТ	хлеб ржаной	30	1,08	0,18	7,98	34,02	0	0	0	0	0	0	0
	фрукты	200	1,26	0	22,94	72,80	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	1010	38,46	33,81	100,96	790,24	0,315	26,20	59,17	341,23	585,24	90,27	6,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	59,67	57,17	177,07	1386,91	0,497	47,94	59,17	465,72	590,64	100,07	11,07
	6 ДЕНЬ												
	Завтрак												
3	Бутерброд с сыром	40/20	6,16	7,79	14,83	154,00	0,04	0,11	54,5	142,00	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса	200/10	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
376	молочная с маслом сливочн.	200	1,20	0,05	15,01	57,00	0	0,10	0	5,25	8,24	4,40	0,86
338	чай с сахаром	200	1,26	0	22,94	72,80	0	0	0	0	0	0	0
	фрукты	200	1,26	0	22,94	72,80	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	670	19,30	14,90	89,74	492,04	0,026	2,29	86,5	368,85	433,14	95,70	3,44
	Обед												
45	салат из белокочанной капусты с м/раст.	100	1,33	16,95	8,52	94,12	0,02	24,43	0	143,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями с цыпленком	250	10,00	7,30	15,82	170,00	0,07	1,50	0,05	20,00	98,05	16,03	1,06
304	рис отварной с м/слив.	200	3,72	3,54	37,62	201,00	0,07	8,47	0	55,32	0	0	1,20
83	тефтели из говядины	75	10,81	11,44	8,57	181,25	0,06	2,66	0	32,19	0	0	1,78

ПТ	сок	200	2,00	0,40	36,80	165,60	0	3,20	0	25,20	25,20	14,40	5,00
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	хлеб пшеничный	40	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	895	31,62	40,23	135,20	948,11	0,27	40,26	0,05	288,91	203,77	83,71	10,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	50,90	55,13	224,94	1440,15	0,30	42,55	86,55	657,76	636,91	179,41	13,95
	7 ДЕНЬ												
	Завтрак												
71	свежий огурец порц.	100	0,48	0,06	1,56	8,40	0,01	6,00	0	13,80	25,20	8,40	0,36
312	картофельное пюре с м/слив.	200	3,2	2,4	19,6	112,5	1,02	3,3	34,00	39,2	68,4	27,3	0,76
279	ежики мясные	75	6,25	8,39	6,42	119,25	0,032	1,44	0,032	10,62	76,87	12,56	0,55
ПТ	снежок	200	13,00	9,40	20,00	219,60	0,80	0	62,00	388,8	342,00	57,60	0,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
	ИТОГО:	805	24,86	20,55	70,83	567,35	1,88	12,87	96,03	474,05	561,77	145,51	4,82
	Обед												
71	помидор свежий порционно	100	0,24	0,06	0,75	4,23	0,01	3,00	0	6,90	12,6	4,2	0,18
	борщ с капустой и												
82	картофелем	250	0,80	3,92	9,4	78,72	0,04	8,24	0	0,80	42,50	20,1	0,90
302	греча отв. с м/слив.	200/5	8,90	4,10	9,84	231,00	0,28	0	0,00	14,82	203,85	135,75	4,56
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	126,38	39,88	287,18	20,96	6,00
274	какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,02	0,52	0	110,36	0	0	0,88
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	хлеб пшеничный	40	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	1095	33,21	24,86	65,88	765,09	0,64	21,90	126,38	185,96	598,33	218,29	14,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1900	58,07	45,41	136,81	1332,44	2,52	34,77	222,41	660,01	1 160,10	363,80	19,17
	8 ДЕНЬ												
	Завтрак												
24	Салат из свежих помидор и												
	огурцов	100	0,55	3,6	1,67	41,4	0,02	10,61	0	14,5	5,4	9,8	0,43
317	Овощи в молочном соусе	180	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
288	Птица отварная (кура)	100	21,67	6,66	0	103,34	0,02	0,00	10,00	20,00	143,33	10,00	1,00
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	9,02	0,80	0	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
	ИТОГО:	610	28,71	13,71	75,51	498,02	9,15	23,51	24,30	109,74	297,93	110,38	3,76
	Обед												
52	салат из свеклы отварной	100	1,05	8,3	9,5	80,1	0,02	8,56	0	34,40	37,13	19,70	1,72
119	суп с бобовыми (горохом)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,5	327,5	47,5	2,25
321	капуста тушеная	150	3,26	4,89	14,15	113,50	0,045	24,72	0	76,95	0	0	1,14
99	Шницель (котлета)	80	18,00	17,65	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,00	26,67	1,87

99	Шницель (котлета)	80	18,00	17,65	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,00	26,67	1,87
342	компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	хлеб пшеничный	40	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	910	33,05	43,48	90,76	880,00	0,49	37,24	4,67	216,75	474,02	241,65	9,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1 460	91,34	71,95	131,48	1442,84	0,69	42,10	279,50	382,47	771,66	314,83	15,66