

Меню 10 – дневное
для обучающихся МБОУ «СОШ № 2» г.Усинска
возрастная категория 5- 11 класс
на весенне-летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
1. Понедельник														
<i>Завтрак возрастная категория 11-18 лет</i>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	60	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	41	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	ИТОГО:	580	42,8	47,6	126	833,86	0,3	88	143	0,95	650,9	684,3	125,7	5,16
Обед														
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,49	0,08	18,5	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
42	Салат картофельный с огурцами солеными и горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,52	0,08	13,1	0	2,72	15,92	47,33	18,72	0,75

345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО:	875	25,1	54,2	99,5	990	0,619	49,7	42,75	52,42	125,2	353,3	121,3	169,6

2. Вторник

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,036	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
306	Кукуруза сахарная	100	2,05	2,92	9,78	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,62	0,22	0,42
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
23	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	670	27,1	27,2	88,1	707,14	0,146	5,94	91,49	1,92	80,72	302,5	70,61	5,08

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
269	Биточки с соусом	100	13,4	17,4	14	268,12	0,34	4,41	42,75	33,42	39,91	165,5	54,67	165,5
321	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,9	135,18	0,067	45,7	0	51,72	99,8	72,25	37,16	1,45
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6

389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,8	114,95	0,01	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:	930	30,6	29,9	119	876,18	0,67	69,9	42,75	88,99	241,1	527,9	181	174,3

3. Среда

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

260	Гуляш	150	24,6	32	4,72	403,3	0,07	2,44	0	200,9	43,09	267	40,5	4,06
302	Каша гречневая	180	10,7	4,92	47,8	278,23	0,24	0	0	0	17,52	252	168	60,01
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,13	0,68	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	ИТОГО:	770	40,4	38,1	97,1	925,91	0,398	18,3	0	201,6	111,1	633,1	261,6	67,88

Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3

171	Каша перловая	180	5,57	9,35	39,5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,06	217,6	25,32	1,14
67	Винегрет овощной	100	1,16	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,66	48,83	23,33	1,02
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:	960	27,1	44,2	155	1111,2	1,47	18,9	53,2	43,2	333,6	591,9	196,9	195,2

4. Четверг

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

295	Котлеты из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7	0,02	19,8	0	197,6	52,2	33,9	16,01	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	ИТОГО:	710	35	31,5	129	935,66	0,342	20,3	20	201,2	156,1	316,7	105,3	8,45

Обед

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
----	--------------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	------	---	------	-------	-------	----	------

259	Жаркое по-домашнему	280	23,1	25,8	27,2	421,34	0,59	10,8	0	0,24	45,9	288,3	68,5	4,8
306	Горошек зеленый консервированный.	100	2,66	0,2	6,5	40,2	0,11	10	0	0,2	20	53,33	20,83	0,83
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,8	114,95	0,01	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный	50	2,12	2,82	17,4	103,62	0,02	0	16,25	0,32	10,25	21,75	3,75	0,25
	ИТОГО:	930	34,3	34,6	120	914,2	0,89	37,1	16,25	783,6	125,2	638,3	151,6	8,652

5. Пятница

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,9	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	ИТОГО:	670	18,4	25,6	79,8	633,97	1,773	103	61,89	3,56	171,3	345,3	112	6,23

Обед

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
265	Плов	250	2,75	28,1	41,8	536,66	0,1	2,14	0	4,59	23,71	333,6	65,49	4,41
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,02	8,25	92,8	0,016	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	840	13,4	39,2	97,7	904	0,213	31,3	5	21,66	142,7	649,6	137	8,42

Неделя вторая

6. Понедельник

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
338	Фрукты	100	1,13	0,38	15,1	96	0,015	3,75	0	0,15	3	10,5	15,25	0,235
	ИТОГО:	570	42,8	47,7	130	990,2	0,265	6,26	143	1,05	605,5	662	122,4	4,965

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,2	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
20	Салат из свежих огурцов	100	0,45	6,02	0,1	66,61	0,027	4,7	0	0,35	137,4	13,19	23,32	39,59
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	875	33,5	58,6	129	1190	0,395	11,3	41,6	39,19	221,8	466,8	144,5	47,58

7. Вторник

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

290/331	Курица в соусе	150	17,4	17,4	5,25	248,67	0,06	1,02	45,09	0,75	45,42	118,3	24,25	1,05
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,036	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,81	0,64
306	Кукуруза сахарная	100	2,05	2,92	9,78	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,62	0,22	0,42
307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13

15	Сыр порциями	20	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	178	100	7	0,2
	Батон	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	ИТОГО:	700	34,4	35,8	92,8	832,66	0,206	7,94	143,5	1,6	264,8	411,1	85,95	5,32

Обед

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
279	Тефтели с соусом	150	9,49	22	15,9	304,09	0,26	1,25	22,11	2,81	29,49	116,6	23,61	1,2
302	Каша гречневая	180	10,7	4,92	47,8	278,23	0,24	0	0	0	17,52	252	168	60,01
67	Винегрет овощной	100	1,16	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,66	48,83	23,33	1,02
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО:	920	26,5	38,8	122	952,14	0,797	42,4	22,11	19,81	125,2	500,2	261,3	64,45

8. Среда

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19,2	10,4	263,3	0,39	5,07	49,16	38,43	45,9	190,3	62,87	190,3
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,9	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	ИТОГО:	710	23,5	23,2	93,5	688,36	1,943	105	88,94	39,64	195,2	456,6	162,3	196,2

Обед

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,83	8,34	10,3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184,7	12	29,19	0,04
260	Гуляш	150	24,6	32	4,72	403,3	0,07	2,44	0	200,9	43,09	267	40,5	4,06
171	Каша перловая	180	5,57	9,35	39,5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,06	217,6	25,32	1,14
71	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6
247	Кисель с витамином С	200	1,39	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	920	63,3	214	231	994,43	83,95	18,9	10,34	982,9	662,6	1212	328,5	13,78

9. Четверг

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

271	Котлеты домашние	105	12,7	24,4	9,61	308,15	0,15	0,23	23,06	2,76	18,47	125,5	18,77	2,01
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,033	9,96	0	0,1	22,91	41,83	13,94	0,6

307	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	ИТОГО:	675	28,9	37	97,2	839,77	0,385	12,3	23,06	5,62	93,81	316,6	84,98	7,36

Обед

83	Борщ с картофелем	250	6,25	4,5	13,8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
230	Рыба жареная	110	18,9	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,34	0,69	59,26	187,7	28,74	0,83
321	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,9	135,18	0,067	45,7	0	51,72	99,8	72,25	37,16	1,45
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,02	8,25	92,8	0,016	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	ИТОГО:	910	36,5	33	125	941,74	0,323	62,4	18,34	58,87	279	638,8	173,6	7,23

10. Пятница

Завтрак возрастная категория 11-18 лет

265	Плов	250	2,75	28,1	41,8	536,66	0,1	2,14	0	4,59	23,71	333,6	65,49	4,41
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7	0,02	19,8	0	197,6	52,2	33,9	16,01	0,66

376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	1,14	0,28	11,5	53,86	0,05	85,5	0	0,05	48,45	32,77	18,53	0,43
	ИТОГО:	590	8,82	33,8	90,8	808,96	0,21	108	0	202,7	147,2	461	123,4	8,47
Обед														
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	116,24	0,12	11,1	0	1,28	24,17	71,1	29,35	1,1
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,76	4,6	9,26	173	0,08	3,06	41,25	152,5	30,25	136	25,13	1,41
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,9	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
306	Горошек зеленый консервированный	100	2,66	0,2	6,5	40,2	0,11	10	0	0,2	0,2	53	0,2	0,8
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
428	Булочка школьная	50	6,01	3,06	23,9	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	Итого	970	42,5	15,9	133	901,58	1,9	32,6	81,03	155,4	148,7	498,4	140,6	9,81

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.