



" Утверждаю

Директор МОКУ "Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева"

Иванов / И. В. Крацова

< 01 > 09 2022 г

Примерное 10 - ти дневное меню
для обучающихся 5-11 классов
МОКУ" Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева"
сентябрь 2022 г.

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | витамин B1 | витамин C | витамин A | витамин E | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|--------------------------|------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | Fe | Ca | P | Mg | |
| | | | 1 - й | | | день | | | | | | | | | |
| 52 | салат из свежлы отварной | 100 | 0,08 | 3 | 3,98 | 62 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 1,33 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | |
| 103 | суп рисовый | 200 | 3,38 | 5,58 | 6,35 | 127,3 | 0,08 | 6,6 | 0 | 0 | 0,71 | 18,44 | 50,04 | 20 | |
| 279 | тефтели | 100 | 10,15 | 10,5 | 26 | 205 | 0,06 | 0,85 | 39 | 0 | 0,96 | 43,9 | 106,7 | 21,6 | |
| 309 | макарены отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 25 | 158,6 | 0,16 | 0 | 0 | 5,31 | 1,55 | 1,55 | 73,37 | 13,7 | |
| 945 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,28 | 11,1 | 0 | 1,4 | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | |
| 125 | фрукт (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 17 | 0,03 | 0,6 | 0,02 | 0 | 1 | 119 | 91 | 14 | |
| | Итого: | 900 | 25,47 | 26,39 | 117,07 | 783,9 | 0,39 | 17,85 | 39,02 | 5,83 | 6,53 | 238,34 | 396,88 | 104,8 | |

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|-------|----------|---------------|---------------|---------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | Е |
| 71 | опулец (свежий) в нарезке | 100 | 0,58 | 0,08 | 1,58 | 10 | 0,03 | 0,04 | 0,06 | 0 | 1,33 | 10 | 24 | 14 |
| 82 | Борщ | 200 | 6,35 | 12,5 | 24 | 230 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 0,95 | 35,5 | 42,58 | 21 |
| 265 | плов из говядины (1 категории) | 250 | 13 | 11 | 48 | 258,4 | 0,06 | 0,85 | 39 | 0 | 96 | 43,9 | 106,7 | 21,6 |
| 349 | компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 4,76 | 94,2 | 0,04 | 1,3 | 1,01 | 0 | 0,56 | 122 | 90 | 14 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | итога: | 800 | 24,23 | 24,18 | 104,98 | 720,6 | 0,21 | 10,42 | 40,07 | 0,52 | 99,54 | 220,6 | 298,08 | 83,8 |

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|-------------------------------|------------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|----------|-------|----|----------|---------------|---------------|---------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | Е |
| 71 | помидор (свежий) в нарезке | 100 | 1,05 | 0,1 | 2 | 56 | 0,05 | 5 | 0 | 0 | 0,3 | 18,73 | 0 | 7 |
| 140 | суп на курином бульоне | 200 | 7,5 | 8,1 | 26 | 150 | 0 | 0,95 | 0 | 0 | 0,73 | 27,3 | 0 | 27,2 |
| 290 | птица тушеная в красном соусе | 100 | 9,76 | 8,12 | 23 | 163 | 0,06 | 9,71 | 43 | 0 | 1,6 | 31,5 | 132,9 | 33,2 |
| 321 | капуста тушеная | 150 | 1,01 | 6,48 | 4,52 | 113,53 | 0,03 | 17,5 | 0 | 0 | 1,2 | 58 | 0 | 0 |
| 356 | кисель | 200 | 0,31 | 0 | 19,6 | 160 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 1 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | ИТОГО: | 800 | 23,89 | 23,4 | 101,76 | 770,53 | 0,18 | 48,16 | 43 | 0,52 | 4,53 | 174,23 | 167,7 | 81,6 |

| № рецептур | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | | |
|------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------------|--------------------------------|----------|-------|------|----------|---------------|---------------|---------------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | Е | Fe |
| | | | | | У | | | | | | | | | | |
| | | | | | 4 - й | день | | | | | | | | | |
| 16 | салат из свежей капусты с огурцом | 100 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 10,06 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 31,53 | 20,77 | 9,76 |
| 108 | суп с клецками | 200 | 5 | 10 | 27 | 229,55 | 0 | 0,77 | 0 | 0,48 | 0 | 0,95 | 34,41 | 5,89 | 2,98 |
| 26 | рыба тушенная в красном соусе | 100 | 9,8 | 8,96 | 15,4 | 184 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 0 | 0,5 | 52,11 | 238,46 | 59,77 |
| 302 | гречка рассыпчатая | 150 | 3,46 | 4,69 | 12,84 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 12,98 | 0 | 67,5 |
| 53 | сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,02 | 10,1 | 43 | 0 | 3,34 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 122 | 90 | 14 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | ИТОГО : | 800 | 23,57 | 24,37 | 93,88 | 706 | 0,17 | 17,52 | 0,01 | 1 | 2,66 | 262,23 | 389,92 | 167,21 | |

| № рецептур | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|------------|-------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------------|--------------------------------|----------|-------|------|----------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | Е |
| | | | | | У | | | | | | | | | |
| | | | | | 5 - й | день | | | | | | | | |
| 8 | салат "морковный" | 100 | 0,58 | 3,11 | 3,3 | 31 | 0,06 | 3,29 | 0 | 1,57 | 0,66 | 25,38 | 51,84 | 35,72 |
| 102 | суп гороховый | 200 | 5 | 4,22 | 13,06 | 135 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 0,45 | 30,46 | 69,74 | 28,24 |
| 246 | гуляш из говядины (категории) | 100 | 8,48 | 12,95 | 25 | 200 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 0,85 | 27,7 | 98 | 19,5 |
| 301 | рис отварной | 150 | 6 | 6 | 33 | 187 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 140,76 | 392 | 115 |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | ИТОГО : | 800 | 24,39 | 26,9 | 116 | 741 | 0,35 | 13,01 | 1,49 | 4,34 | 2,66 | 239,5 | 646,38 | 211,66 |

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|-----------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|----|----------|---------------|----------|---------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | | Е |
| 71 | помидор (свежий) в нарезке | 100 | 1,05 | 0,1 | 2 | 56 | 0,02 | 5,95 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 18,73 | 0 | 7 |
| 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,38 | 5,53 | 23,6 | 127,3 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 0,85 | 19,68 | 53,32 | 21,6 | |
| 268 | КОТЛЕТА | 100 | 1,1 | 13 | 31 | 190 | 0,01 | 0,12 | 23 | 0 | 1 | 35 | 133,1 | 25,7 | |
| 302 | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,46 | 4,69 | 12,84 | 110,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 15,57 | 0 | 81 | |
| 945 | какао с молоком | 200 | 3 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 0,6 | 6,4 | 3,6 | 0 | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | |
| | ИТОГО: | 800 | 26,15 | 27,46 | 113,65 | 730,35 | 0,17 | 13,75 | 23 | 1,12 | 7,25 | 119,58 | 229,22 | 162,66 | |

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|------|----------|---------------|----------|---------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | | Е |
| 71 | огурец (свежий) в нарезке | 100 | 0,35 | 0,05 | 2 | 6,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 0,1 | 11,2 | 0 | 6 | |
| 82 | Борщ со сметаной | 200 | 5,48 | 8,45 | 15 | 230 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 0,95 | 35,5 | 42,58 | 21 | |
| 26 | рыба тушеная в красном соусе | 100 | 10 | 10,21 | 16 | 185 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 0,5 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | |
| 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 5,6 | 6 | 31 | 110 | 0 | 2,02 | 0,36 | 0 | 0,3 | 227,18 | 146,64 | 2,2 | |
| 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,53 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 0,01 | 0,28 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | |
| | ИТОГО : | 800 | 26,22 | 25,33 | 105,84 | 721,8 | 0,21 | 21,27 | 0,38 | 1,13 | 2,83 | 462,74 | 652,42 | 235,41 | |

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|-------|------|----------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | Е |
| | | | | | | День | | | | | | | | |
| 49 | салат витаминный | 100 | 3,01 | 4,8 | 19 | 100,5 | 0,04 | 18,95 | 0,37 | 4,63 | 2 | 125,4 | 112,28 | 41,81 |
| 102 | суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 135 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 0,45 | 30,46 | 69,74 | 28,24 |
| 2673 | печень тушеная в белом соусе | 100 | 8 | 11 | 7 | 139 | 0,18 | 7,71 | 5,01 | 0,89 | 4,95 | 32,81 | 244,98 | 16,68 |
| 309 | макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 25 | 158,6 | 0,16 | 0 | 0 | 5,31 | 1,55 | 1,55 | 73,37 | 13,7 |
| 376 | чай сладкий | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | ИТОГО : | 800 | 25,39 | 25,15 | 105,9 | 723,1 | 0,6 | 31,31 | 5,38 | 11,95 | 9,65 | 220,42 | 539,57 | 127,79 |

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | витамины | минералы (мг) | минералы (мг) | минералы (мг) | |
|-------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|----|----------|---------------|---------------|---------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | | | | | Е |
| | | | | | | День | | | | | | | | |
| 15 | САЛАТ ИЗ свежих огурцов и помидоров | 100 | 1,09 | 0,5 | 5 | 73,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 96 | РАССОЛЬНИК "Ленинградский" | 200 | 6,68 | 7,09 | 23,27 | 170 | 0 | 8,38 | 0 | 0 | 0,9 | 29 | 0 | 24 |
| 259 | жаркое по-домашнему | 250 | 11,2 | 16 | 35,4 | 255 | 0,13 | 5,61 | 15 | 0 | 3,6 | 19,44 | 210,63 | 41,06 |
| 356 | кисель | 200 | 0,31 | 0 | 19,6 | 160 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,28 | 29,5 | 0 | 1 |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 |
| | ИТОГО : | 800 | 23,54 | 24,19 | 109,91 | 786,9 | 0,17 | 28,99 | 15 | 1,12 | 5,48 | 102,14 | 249,83 | 93,42 |

| № рецептур | наименование блюд | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | минералы (мг) | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|-------|------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 10 - й | | | | | | | | | | | |
| 15 | салат пестрый | 60 | 0,8 | 3,6 | 1,8 | 60 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,4 | 24,58 | 11,8 | |
| 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,31 | 4,15 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 0 | 0,85 | 19,68 | 53,32 | 21,6 | | |
| 246 | гуляш из говядины (1категории) | 90 | 8,48 | 12,95 | 25 | 200 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 0,85 | 27,7 | 98 | 19,5 | | | |
| 171 | каша пшеничная | 150 | 8,7 | 4,84 | 17,94 | 121 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 | 0 | 65 | | | |
| 349 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,04 | 0 | 4,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 0,6 | 6,4 | 3,6 | 0 | | | |
| 2 | хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 57,68 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,4 | 15 | 4,4 | 14,16 | | | |
| 7117 | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | | | |
| 125 | фрукт (банан) | 100 | 1,25 | 0,76 | 14,7 | 49 | 0,03 | 0,6 | 0,02 | 0 | 1 | 119 | 91 | 14 | | | |
| | ИТОГО : | 850 | 26,84 | 26,9 | 102,95 | 737,95 | 0,26 | 23,45 | 1,49 | 3,7 | 4 | 139,38 | 218,7 | 159,43 | | | |