



" Утверждаю:
 Директор МОКУ "Вознесеновская
 СОШ им. И. В. Гермашева"
 Для Документов
 /Н. В. Кравцова.
 <24> 08 2023 г.

Примерное 10 - ти дневное меню
 для обучающихся 5-11 классов
 МОКУ" Вознесеновская СОШ им. И. В. Гермашева"

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамин В1	витамин С	витамин А	витамин Е	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У	день					Ca	P	Fe	Mg	
			1 - й												
52	салат из свеклы 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	макароны 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	
	Итого:	800	24,87	25,79	117,07	766,9	0,36	17,25	39	5,83	5,53	119,34	305,88	90,8	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				Fe	Ca	P	Mg
						день											
70	огурец свежий в нарезке	100	0,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14			
82	Борщ	200	6,35	12,5	24	230	0,04	0,85	39	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	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	ИТОГО:	800	23,79	24,8	105,7	727,4	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				минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				Fe	Ca	P	Mg
						день											
25	салат "степной"	100	1,25	1,5	3,3	56	0,05	9,63	0	0,82	18,73	0	7				
140	суп на курином бульоне	200	7,5	8,1	26	150	0	0,95	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	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	1,2	58	0	0				
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	29,5	0	1				
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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	24,09	24,8	103,06	770,53	0,18	52,79	43	0,52	5,05	174,23	167,7	81,6			

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Fe	Ca	P	Mg
71	огурец свежий в нарезке	100	0,14	0,7	2,3	4 - й	16,8	0,03	0,04	0,06	0		1,33	10	24	14
108	суп с клецками	200	5	10	27		229,55	0	0,77	0	0,48		0,95	34,41	5,89	2,98
26	рыба тушеная в красном соусе	100	9,8	8,96	15,4		184	0,1	3,35	0,01	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		0,2	12,98	0	67,5
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1		43	0	3,34	0	0		0,01	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	0,52		0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	23,16	24,97	94,28		711,8	0,17	7,5	0,07	1		3,69	240,7	393,15	171,45

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	5 - й	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 (1категории)	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)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
49	салат "витаминный"	100	1,7	1,8	19	100,5	0,02	0,09	6,6	0	0	0,3	18,73	0	7
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,38	5,53	23,6	127,3	0,09	0,12	0	23	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	100	7,75	8,55	15,7	128,75	0,01	0	0	0	0	1	35	133,1	25,7
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	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	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	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	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	23,55	24,71	115,35	713,6	0,17	13,75	23	1,12	7,25	119,58	229,22	162,66	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
71	огурец свежий в нарезке	100	0,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
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	22,2
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	26,01	25,98	106,14	731,8	0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	461,54	676,42	243,41

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Fe	Ca	Р	Mg
67	ВИНЕГРЕТ	100	2,35	1,9	8 - й	ДЕНЬ	47,56	0,04	6,15	0	0		13,92	26,98	12,45	41,81
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	135	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	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	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	62	0	0	0	0		0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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	70,32	0,04	0	0	0,52		0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	24,73	22,25	91,96	670,16	670,16	0,6	18,51	5,01	7,32		21,57	122	439,74	127,79

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Fe	Ca	Р	Mg
71	помидор свежий в нарезке	100	0,14	0,7	2,3	16,8	16,8	0,03	0,04	0,06	0		1,33	10	24	14
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	23,27	170	170	0	8,38	0	0		0,9	29	0	24
259	жаркое по-домашнему	250	11,2	16	35,4	255	255	0,13	5,61	15	0		3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	160	0	15	0	0		0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	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	70,32	0,04	0	0	0,52		0,3	9,2	34,8	13,2
	Итого :	800	22,59	24,39	107,21	729,8	729,8	0,2	29,03	15,06	1,12		6,81	112,14	273,83	107,42

№ 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
49	салат "витаминовый"	100	1,7	1,8	100,5	0,02	5,95	0	0	0	0,3	18,73	0	7
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,38	5,53	127,3	0,09	6,6	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	100	7,75	8,55	128,75	0,01	0,12	23	0	0	1	35	133,1	25,7
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	110,45	0	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	какао с молоком	200	3	3,54	118,6	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,6	0,4	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	23,55	24,71	713,6	0,17	13,75	23	1,12	7,25	7,25	119,58	229,22	162,66

№ 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
71	огурец свежий в нарезке	100	0,14	0,7	16,8	0,03	0,04	0,06	0	0	1,33	10	24	14
82	Борщ со сметаной	200	5,48	8,45	230	0,04	8,23	0	0	0	0,95	35,5	42,58	21
26	рыба тушеная в красном соусе	100	10	10,21	185	0,1	3,35	0,01	0	0	0,5	52,11	238,46	59,77
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,6	6	110	0	2,02	0,36	0	0,3	0,3	227,18	146,64	22,2
377	ЧАЙ С лимоном	200	0,53	0,02	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	0,28	112,55	185,54	99,08
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,6	0,4	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	26,01	25,98	731,8	0,22	17,31	0,44	1,13	4,06	4,06	461,54	676,42	243,41

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины		витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж				У	В1						
67	ВИНЕГРЕТ	100	2,35	1,9	8 - й	47,56	0,04	6,15	0	0	0	13,92	26,98	12,45	41,81
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	135	0,18	4,65	0	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	0	4,95	32,81	244,98	16,68
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	0	1,55	73,37	13,7
376	чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	62	0	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	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	0
	ИТОГО :	800	24,73	22,25	91,96	670,16	0,6	18,51	5,01	7,32	21,57	122	439,74	127,79	0

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины		витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж			У	В1						
71	помидор свежий в нарезке	100	0,14	0,7	9 - й	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
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	22,59	24,39	107,21	729,8	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42

№ 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	Fe
33	салат пестрый	100	1	4,5	10 - й 1	34	0,01	5,7	0	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	0	1,09	24,6	66,65	27
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	12,95	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	98	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121	0	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	3,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	4,4	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	34,8	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	91	119	91	14
	ИТОГО :	850	26,42	26,49	107,18	730,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4,24	218,7	139,38	218,7	159,43