

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МОУ Пустошенская ОШ

А.Ю. Хренова

Приказ № ____ от _____ 2023

**Основное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
в МОУ Пустошенская ОШ
2022-2023 уч. г.**

Неделя: первая. День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№133 Сб. шк. 2004 г.	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,10	9,64			15,05		27,13	1,01
		300	2,9	3,0	21,8	128	0,13	11,57			18,06		32,56	1,22
№332 Сб. шк. 2004 г.	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00			11,31		9,07	0,92
		220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,00			14,03		11,09	1,12
№14	Сыр порционно	10	2,3	2,97	0,0	36	0,00	0,0	0,03	0,07	88	50,0	3,67	0,1
№685 Сб. шк. 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: первая. День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№134 Сб. шк. 2004 г.	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8,0			23,32		17,18	0,64
		300	2,5	6,1	14,9	126	0,05	9,6			27,98		20,62	0,77
№40 Сб. шк. 2004 г.	Салат витаминный (осенне-зимний период)	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,10			30,82		15,74	0,77
		100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	13,88			38,53		19,68	0,96
№340 Сб. шк. 2004 г.	Омлет натуральный	150/5	10,5	15,3	1,8	186	0,07	0,22			63,37		10,39	1,55
№685 Сб. шк. 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: первая. День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№124 Сб. шк. 2004 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250 300	1,7 2,1	5,6 6,7	8,4 10,1	91 110	0,05 0,06	12,0 14,4			31,82 38,18		19,09 22,91	0,70 0,84
№297 Сб. шк. 2004 г.	Каша рисовая рассыпчатая	180/5 250/7	4,3 6,0	4,7 6,5	44,1 61,3	240 334	0,04 0,06	0,00 0,00			5,48 7,62		29,94 41,58	0,62 0,86
№371 Сб. шк. 2004 г.	Рыба припущенная	80 120	18 27,1	5,7 8,6	0,5 0,7	125 188	0,14 0,21	0,20 0,30			14,92 22,39		21,6 32,41	0,47 0,71
№685 Сб. шк. 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: первая. День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№139 Сб. шк. 2004 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66			32,23		39,84	2,30
		300/25	9,6	5,1	38,5	242	0,26	5,59			38,99		48,25	2,79
№297 Сб. шк. 2004 г.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00			16,88		159,54	5,47
		250/7	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,00			23,45		221,58	7,59
№123 Сб. шк. 2004 г.	Печень по-строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	203	0,06	0,55			38,20		28,41	1,35
		100/50	25,7	18,3	3,1	243	0,08	0,66			45,83		34,09	1,62
№685 Сб. шк. 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36

Неделя: первая. День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№110 Сб. шк. 2004 г.	Борщ с капустой и картофелем	250 300	1,7 2,0	5,0 6,0	11,6 14,0	97 117	0,04 0,05	7,94 9,53			28,94 34,73		20,97 24,32	0,95 1,13
№332 Сб. шк. 2004 г.	Макаронные изделия отварные	180/5 220/8	6,6 8,1	4,7 7,2	39,4 48,2	230 295	0,07 0,09	0,0 0,0			11,31 14,03		9,07 11,09	0,92 1,12
№471 Сб. шк. 2004 г.	Фрикадельки мясные	80/30 100/40	11,3 14,1	9,3 11,8	8,2 10,4	162 205	0,04 0,06	0,02 0,03			23,84 31,08		20,99 26,40	0,92 1,15
№685 Сб. шк. 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: вторая. День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№124 Сб.шк. 2004 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250 300	1,7 2,1	5,6 6,7	8,4 10,1	91 110	0,05 0,06	12,0 14,4			31,82 38,18		19,09 22,91	0,70 0,84
№297 Сб.шк. 2004 г	Каша рисовая рассыпчатая	180/5 250/7	4,3 6,0	4,7 6,5	44,1 61,3	240 334	0,04 0,06	0,00 0,00			5,48 7,62		29,94 41,58	0,62 0,86
№437 сб.шк. 2004 г	Гуляш	60/50 80/50	17,3 22,9	18,1 22,9	3,2 3,2	245 311	0,05 0,06	0,98 0,98			12,18 14,88		22,98 29,58	2,60 3,42
№685, сб.шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: вторая. День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№181 сб.шк. 2004 г	Уха рыбацкая	250/30 300/35	8,6 10,1	4,0 4,8	12,1 14,6	120 143	0,11 0,13	6,67 8,00			16,61 19,73		25,38 30,17	0,87 1,04
№297 сб.шк. 2004 г	Каша гречневая рассыпчатая	180/5 250/7	10,4 14,4	6,8 9,4	45,4 63,0	288 401	0,31 0,43	0,00 0,00			16,88 23,45		159,54 221,58	5,47 7,59
№451 сб. шк. 2004 г.	Биточки	80/30 100/40	16,2 20,6	14,5 18,3	13,9 17,5	252 320	0,07 0,08	0,29 0,38			34,65 43,35		28,56 35,77	1,48 1,85
№685 сб.шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: вторая. День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№110 сб.шк. 2004 г	Борщ с капустой и картофелем	250 300	1,7 2,0	5,0 6,0	11,6 14,0	97 117	0,04 0,05	7,94 9,53			28,94 34,73		20,97 24,32	0,95 1,13
131, сб.шк. 2004 г	Макаронные изделия отварные	180/5 220/8	6,6 8,1	4,7 7,2	39,4 48,2	230 295	0,07 0,09	0,00 0,00			11,31 14,03		9,07 11,09	0,92 1,12
№371 сб.шк. 2004 г	Рыба припущенная	80 120	18,0 27,1	5,7 8,6	0,5 0,7	125 188	0,14 0,21	0,20 0,30			14,92 22,39		21,6 32,41	0,47 0,71
685, сб.шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: вторая. День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№139 сб.шк. 2004 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20 300/25	7,9 9,6	4,3 5,1	31,5 38,5	199 242	0,22 0,26	4,66 5,59			32,23 38,99		39,84 48,25	2,30 2,79
№64 сб.шк. 2004 г	Салат из свеклы с растительным маслом	80 100	1,1 1,3	6,6 8,2	5,3 6,6	84 105	0,01 0,01	0,02 0,03			27,69 34,61		14,92 18,65	0,96 1,20
№520 Сб. шк. 2004 г.	Картофельное пюре	180 220	3,7 4,5	5,9 7,2	24,0 29,4	166 203	0,14 0,17	12,45 15,22			42,72 52,21		34,08 41,66	1,24 1,51
№685 сб.шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

Неделя: вторая. День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
№140 Сб. шк. 2004 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,60			13,38		20,92	0,86
		300	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92			16,05		25,11	1,03
№297 сб.шк. 2004 г	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,00			5,48		29,94	0,62
		250/7	6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,00			7,62		41,58	0,86
№487 сб.шк. 2004 г	Куры отварные	60	15,0	12,6	0,2	174	0,03	0,57			12,33		12,59	1,18
		80	20,0	16,8	0,3	232	0,05	0,76			16,44		16,78	1,58
685, сб.шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,00			8,05		10,89	0,36
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,00			8,05		8,25	1,02

