

Согласовано
 Директор МОУСОШ №1 г. Хвалынска
 Пудовочкин А.Г.

Согласовано
 Директор МОУСОШ №2 г. Хвалынска
 Летягина И.М.

Утверждено
 Директор МОУСОШ №3 г. Хвалынска
 Гурылева Н.В.

Меню десятидневное на 2021-2022 учебный год для возрастной категории 11-18 лет

Горячий завтрак 1 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
180	100	Шницель из говядины	114.1	11.9	6.3	188.0	49	29	175	2,5	22	0,17	0,59	2,01
227	200	Каша гречневая, соус	6.6	7.2	41.2	227.3	7,59	11,57	31,43	0,61	0	0,05	0,66	1,42
	50	Хлеб пшеничный	2.3	13	11.5	57.9	6.4	16,3	43,5	0.5	0	0,05	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
299	200	Чай с сахаром	0.2	-	6.4	26.4	14.1	8,3	8,22	0,08	0	0,1	0	0,3
	200	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	76	34	13	0,3	0,3	8	0,04	0,2	60
	Итого		130,44	33,14	114,04	737,2	148,69	117,37	384,05	7,11	34	0,55	1,45	63,43

Горячий завтрак 2 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	100	Овощи свежие	0.40		0.05	6.3	1.83	170	31	0.75	0,03	0,04	0.35	17,5
	50	Хлеб пшеничный	2.3	13	11.5	57.9	6.4	16,3	43,5	0	0	0,05	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
209	230/80	Плов из говядины	27.2	7.9	34.7	318.7	20,78	107	9,1	2.7	0,01	0,1	0,4	1,5
289	200	Напиток из шиповника (плодов)	0,68	-	40,4	21,01	11,2	3	3,12	4,79	0	0,02	0,34	60
	итого		36,02	21,94	118,49	565,51	77,81	335,5	212,32	11,36	4,04	0,35	1,09	79

Горячий завтрак 3 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
193	100	Котлета рыбная	11,3	2,08	5,9	88,16	16	20	110	0,6	15	0,05	0,76	2,03
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
366	200	Картофельное пюре	3,1	5,7	23,7	158,0	45	20	96	1,2	29	0,09	0,12	6,4
282	200	Компот из свежих фруктов	0,16	-	14,99	60,64	0	0	3	0	0,12	0,3	2,34	20
	100	Овощи свежие	0,40		0,05	6,3	1,83	170	31	0,75	0,03	0,04	0,35	17,5
	Итого		22,7	9,12	87,98	532,6	106,83	265,7	409,1	6,17	48,15	0,67	3,57	45,93

Горячий завтрак 4 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
229	50	Горошек зелёный консервированный	3,13	3,29	6,99	77,8	16,68	15,07	48,63	0,57	0,16	0,07	0,22	2,01
172	1/100	Биточки куриные	11,8	14	3,84	203,2	56	27,2	148,8	1,76	33,6	0,1	1,2	8,22
129	200	Рис отварной с соусом	3,6	5,2	38,1	213,2	15	12	54	1,0	25	0,02	3,5	0
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,30	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0,05			
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	200	Напиток из шиповника	0,68	-	40,4	21,01	7,4	8	31,2	28	0	0,05	0,2	60
	50	Булочка молочная	1,74	2,39	28,5	158	9,12	6,16	0,41	0,49	0	0,2	0	0
	Итого		28,69	26,22	161,17	892,71	148,2	124,13	452,14	35,44	62,81	0,58	15,92	70,235

Горячий завтрак 5 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
229	50	Кукуруза консервированная	2,2	0,20	3,35	23,0	1,85	17	34	0,75	0,03	0,04	0,04	17,5
181	250/80	Жаркое по домашнему из куриного мяса	25,3	19,6	25,6	380,9	28,12	2,0	3,37	4,6	31,25	0,25	0,48	7,5
	100	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,11	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	200	Компот из смеси сухофруктов	0,6	0	22,7	33,2	8,7	0	0,4	0	0	0,05	0	0
	Итого		35,84	21,14	94,99	656,6	82,67	74,7	206,87	8,97	35,28	0,59	0,52	25

Горячий завтрак 6 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
205	100	Тефтели из говядины	14,1	11,9	6,3	188,0	49,0	29	175	2,5	22	0,17	0,4	0,03
227	200	Гречка с соусом	5,32	5,29	47,09	281,09	7,59	11,57	31,43	0,61	0	0,05	0,66	0,03
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0,05	0	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
	200	Фрукты свежие	6,0	5,0	8,2	108	124	14	92	0,1	22	0,02	0	0,3
	Итого		33,76	23,53	127,63	889,79	233,29	137,27	440,53	6,83	48,05	0,38	1,06	0,36

Горячий завтрак 7 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
247	100	Овощи свежие	0,40	0,05	1,15	6,30	1,85	170	34	0,75	0,03	0,04	0,35	17,5
189	100	Котлета рыбная	11,3	2,08	5,9	88,16	16,0	20	110	0,6	15	0,5	4,2	0,1
219	1/200	Картофельное порé	3,1	5,7	23,7	-158,0	4	30	96	1,2	29	0,09	0,32	0,1
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
289	200	Напиток из плодов шиповника	0,68	0	40,4	21,01	112	3	312	4,70	0	0,02	0,34	30
	Итого		23,22	9,17	114,49	492,97	177,85	278,7	721,1	10,87	48,03	1,19	5,21	47,7

Горячий завтрак 8 день

№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
229	50	Горошек зелёный консервированный	3,13	3,29	6,99	77,8	16,68	15,07	48,63	0,57	0,16	0,07	0,22	2,01
209	80	Гуляш из говядины	13,8	11,2	3,3	169,6	13,0	18	160	2,2	16	0,11	0,4	0,7
265	30	Соус томатный	0,16	1,10	1,57	16,19	-	-	-	-	-	-	-	0,14
224	200	Макаронные изделия	5,00	5,4	35,0	207,7	67,0	9	46	0,7	25	0,02	0,19	0,13
	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
299	1/200/15	Чай с сахаром	0,2	0	6,4	26,4	14,1	8,3	8,24	0,8	0	0,01	0,08	0,3
	Итого		30,03	22,33	96,6	717,19	154,78	133,07	404,97	7,89	45,21	0,75	0,89	3,28

Горячий завтрак 9 день

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	100	Овощи свежие	0,40	0	0,05	6,3	1,83	170	31	0,75	0,03	0,04	0,35	17,5
189	1/80	Жаркое домашнему из курицы	25,3	19,6	25,3	380,9	11,0	12	3,37	4,6	31,25	0,25	0,76	7,05
283	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
Итого			34,04	20,94	91,39	699,90	65,53	237,70	203,47	8,97	35,28	0,83	1,11	24,55

Горячий завтрак 10 день

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
229	50	Кукуруза консервированная	2,2	0,20	3,35	23,0	1,85	17	34	0,75	0,03	0,04	0,04	17,5
161	100	Биточек куриный	11,8	13,44	3,84	203,2	56,0	27,2	148,8	1,76	33,6	0,02	0,44	0,32
224	200	Макаронные изделия	5,00	5,4	35,0	207,7	67,0	9	46	0,7	25	0,02	0,19	0,13
283	50	Хлеб пшеничный	2,3	0,3	11,5	57,9	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
	50	Хлеб ржаной	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
349	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	22,7	93,2	8,7	0	0	0	0	0	0	0
	1/200	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38	34	13	2	0,3	0	0,04	0,03	60
Итого			28,24	21,83	116,63	783,7	211,55	121,9	399,9	7,13	62,63	0,66	0,7	77,95