

РАЗРАБОТАНО

БЗЮ И.П. Болякин В.Ю.

«01» 09 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ 27



В.О. Золотова

«01» 09 2023

***Примерное 10–дневное меню  
для обучающихся льготных категорий, с 5-11 класс***

День : Понедельник  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
168	Каша молочная рисовая с маслом	200/10		3,05	5,2	37,79	211,32	6,17	66,4	21,53	0,47	0,03		26,25	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витаминиз.йод "Рябинушка" с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>52,70</b>				<b>277,08</b>								
<b>Обед</b>															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном.бульоне	250		3,86	6,73	9,93	97,90	61,20	139,52	32,66	0,93	0,08	19,50	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,25	3,54	7,08	130,8								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>825</b>	<b>95,00</b>				<b>714,37</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>32,30</b>	<b>34,25</b>	<b>143,76</b>	<b>991,45</b>	<b>199,74</b>	<b>416,79</b>	<b>116,08</b>	<b>4,87</b>	<b>0,27</b>	<b>23,02</b>	<b>128,33</b>	<b>0,00</b>

День : Вторник  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
286	Тефтели мясные	100		15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	16,37	32,12	1,5	0,1	0,15	28,75	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		6,78	5,2	32,52	204,1	5,96	45,6	26,02	1,36	0,07		23,87	
348	Соус томатный	30		0,28	1,01	1,92	17,88	3,81	5,34	2,77	0,11	0,01	0,57	5,76	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05	0	40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>52,70</b>				<b>586,2</b>								
<b>Обед</b>															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	100/30		15,29	14,01	3,81	202,58	40,40	116,45	15,81	1,18	0,27		47,60	
313	Гречка отварная	180		10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Кондитерское изделие "Вафля"	20		0,88	1	23,25	106,2								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>95,00</b>				<b>869,66</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,54</b>	<b>45,95</b>	<b>188,77</b>	<b>1455,86</b>	<b>167,83</b>	<b>533,60</b>	<b>277,81</b>	<b>6,22</b>	<b>0,84</b>	<b>8,29</b>	<b>171,18</b>	<b>0,00</b>

День : Среда  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
308	Фрикадельки куриные	100		14,7	13,11	9,73	216						0,47		
321	Картофельное пюре	180		3,18	5,82	9,7	148,68	44,38	103,92	33,3	1,21	0,17	21,79		
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05	0	40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>52,70</b>				<b>522,5</b>								
<b>Обед</b>															
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
399	Сок натуральный	200		1		20,2	84,4	14	14	8	2,8	0,02	4		
368	Яблоко	100		0,40	0,40	10,06	44,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	10,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>95,00</b>				<b>841,51</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,38</b>	<b>48,45</b>	<b>160,03</b>	<b>1364,01</b>	<b>191,09</b>	<b>458,27</b>	<b>155,92</b>	<b>12,57</b>	<b>0,662</b>	<b>44,35</b>	<b>136,15</b>	<b>0</b>

День : Четверг  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
215	Омлет натуральный	200/10		17,35	33,44	3,33	384,67	140,54	322,26	23,63	3,57	0,12	0,3	454,32	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витаминиз.йод с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>52,70</b>				<b>450,43</b>								
<b>Обед</b>															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
276	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180		35,03	9,50	27,94	337,27	39,58	428,91	83,61	5,13	0,26	11,41		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,25	3,54	7,08	130,8								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>95,00</b>				<b>801,88</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,99</b>	<b>74,94</b>	<b>117,13</b>	<b>1252,31</b>	<b>367,66</b>	<b>964,22</b>	<b>161,21</b>	<b>12,08</b>	<b>0,494</b>	<b>23,38</b>	<b>500,8</b>	<b>0,03</b>

День : Пятница  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	100/15		17,03	12,7	17,19	250,54	47,91	17,94	35,17	1,6	0,1	0,16	31,49	
313	Каша гречневая	180		10,31	7,31	46,36	292,5	17,78	244,71	162,99	5,47	0,25		25,2	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05	0	40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>52,70</b>				<b>678,51</b>								
<b>Обед</b>															
85	Суп картофельный с клецками на к/б	250		2,09	3,36	12,13	87,25	23,47	52,37	19,95	0,81	0,08	5,75	8	
304	Плов с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
	Салат из свежей капусты и морковью	100		1,65	7,08	4,91	90,76	46,56	33,60	18,88	0,58	0,03	25,76		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>95,00</b>				<b>857,64</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,43</b>	<b>57,07</b>	<b>176,04</b>	<b>1536,15</b>	<b>218,2</b>	<b>654,98</b>	<b>309,04</b>	<b>12,09</b>	<b>0,86</b>	<b>32,42</b>	<b>188,69</b>	<b>0</b>

День : Понедельник

Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная"Дружба" сладкая,с маслом	200/5		4,05	5,74	21,83	154,78	81,05			0,52	0,08	0,34		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витаминиз.йод с маслом	30/5		2,98	4,33	11,32	0,09	74,74	60,36	10,42	0,55	0,042	0,05	35,78	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>52,70</b>				<b>220,54</b>								
<b>Обед</b>															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
308	Фрикадельки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
331	Морковь припущенная	100		1,50	2,43	9,51	66,20	28,55	56,60	38,31	0,73	0,05	2,83	14,00	
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Кондитерское изделие "Пряник"	40		3,25	4,10	34,20	186,50						0,01		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>940</b>	<b>95,00</b>				<b>988,49</b>								

День : Среда  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
305	Котлета куриная	100		15,8	16,42	16,82	278,75	43,88	159,74	26,25	1,83	0,1	0,83	63,75	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		6,77	5,2	32,52	204,09	5,96	45,59	26,01	1,36	0,07		23,87	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,4	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,006	0,71	7,2	
33	Свекла припущенная	100		1,41	6,08	8,35	93,9	35,15	40,9	20,9	1,31	0,01			
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>52,7</b>				<b>734,56</b>								
<b>Обед</b>															
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
304	Плов с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
368	Яблоко	100		0,4	0,4	10,06	44	16	11	9	2,2	0,02	10		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,3								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>875</b>	<b>95,00</b>				<b>835,37</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,64</b>	<b>61,26</b>	<b>183,63</b>	<b>1569,93</b>	<b>229,43</b>	<b>659,55</b>	<b>194,11</b>	<b>12,58</b>	<b>0,826</b>	<b>21,02</b>	<b>218,82</b>	<b>0</b>



День : Вторник  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
	Запеканка из творога с соусом молочным	200/20		23,95	20,4	52,68	580,92	366,08			1,216	0,11	0,66		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>52,70</b>				<b>646,59</b>								
<b>Обед</b>															
67	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250		1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	47,62	22,25	0,79	0,05	18,46		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
321	Картофельное пюре	180		3,18	5,82	9,69	148,68	44,37	103,91	33,30	1,21	0,16	21,80		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие Вафли	20		0,58	0,66	15,50	70,80								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>95,00</b>				<b>777,94</b>								

День : Четверг  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
276	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180		35,04	9,51	27,94	337,27	39,58	428,91	83,62	5,13	0,27	11,41		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>52,70</b>				<b>472,74</b>								
<b>Обед</b>															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250		2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом,100/30	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
	Пюре гороховое	180/10		21,10	10,20	49,19	349,31	101,34			5,95	0,13			
	Салат из свежей капусты и морковью	100		1,65	7,08	4,91	90,76	46,56	33,60	18,88	0,58	0,03	25,76		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>95,00</b>				<b>900,28</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>76,51</b>	<b>39,59</b>	<b>175,8</b>	<b>1373,02</b>	<b>292</b>	<b>688,93</b>	<b>168,6</b>	<b>15,847</b>	<b>0,642</b>	<b>46,359</b>	<b>88,3</b>	<b>0</b>

День : Пятница  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>															
304	Плов с курицей	100/180		28	25,87	46,83	532	52,84	273,19	59,85	2,53	0,35	0,71	84	
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Хлеб витамин.йод	30		2,35	0,3	14,48	69,8	9,3	29,1	9,9	0,62	0,05		40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>52,70</b>				<b>667,47</b>								
<b>Обед</b>															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
308	Биточки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
313	Каша гречневая	180		10,31	7,31	46,36	292,5	17,78	244,71	162,99	5,47	0,25		25,2	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
40	Салат из моркови с яблоками	100		0,86	5,21	7,86	81,90	21,18	33,98	24,00	1,30	0,05	6,95		
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>95,00</b>				<b>896,79</b>								
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,3</b>	<b>58,9</b>	<b>188,46</b>	<b>1564,26</b>	<b>163,8</b>	<b>665,14</b>	<b>290,75</b>	<b>11,9</b>	<b>0,806</b>	<b>116,39</b>	<b>156,4</b>	<b>0</b>