

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

И.В. Лемонджава

Приказом № 268 от «6» октября 2023г.



Примерное десятидневное меню

(обед)

для обучающихся

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с. Крутое (с 12 лет и старше)**

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

День 1

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.68	5.38	8.10	88.15	0.05	11.55	0.05	0	30.6	0	18.35	0.68
138	Картофельное пюре	180	3.17	5.90	23.99	166.00	0.14	12.46	0.14	0	42.71	0	34.07	1.24
125	Кура отварная	100	25.00	21.00	0.43	290.00	0.06	0.96	0.06	0	20.54	0	20.99	1.97
28	Салат из свеклы с солёными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
306	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	870	34.98	40.06	81.11	826.05	0.36	25.76	0.36	0	132.31	73.5	109.55	5.92

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
68	Свекольник	250	1.93	4.90	13.15	104.18	0.05	4.65	0.05	0	27.18	0	23.95	1.15
172	Каша гречневая, рассыпчатая	180	10.12	6.62	44.17	280.22	0.31	0	0.31	0	16.42	0	155.23	5.33
98	Котлета рубленая из птицы или кролика (с маслом)	100	15.85	15.24	14.80	260.00	0.18	0.82	0.18	0	54.35	72.73	20.18	3.29
301	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	790	32.15	27.42	116.63	843.10	0.64	5.47	0.64	0	115.83	146.23	223.36	11.6

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.50	18.83	110.83	0.08	6.6	0.08	0	13.38	0	20.93	0.85
101	Зразы "Школьные"	100	12.73	16.09	11.91	244.55	0.06	0.38	0.06	0	38.17	0	24.31	1.3
138	Картофельное пюре	180	3.17	5.90	23.99	166.00	0.14	12.46	0.14	0	42.71	0	34.07	1.24
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	870	25.17	27.09	117.40	817.28	0.41	23.98	0.42	0	169.65	73.5	141.18	6

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)									
Обед														
54	Рассольник ленинградский	250	2.08	4.98	14.83	113.78	0.08	6.45	0.08	0	14.48	0	21.63	0.8
246	Гуляш	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.2	0.01	0	23.6	117.03	20.27	2
212	Макаронные изделия отварные	180	6.43	4.57	38.34	223.78	0.07	0	0.07	0	11	0	8.82	0.9
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.60	0.04	18.85	0.02	0	28.83	27.77	28.31	0.5
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за обед		890	28.73	27.64	119.62	813.86	1.06	21.6	0.27	0	119.49	123.74	112.46	5.43

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe
обед														
33	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.88	5.13	15.53	147.45	0.08	7.3	0.08	0	83.25	136	43.25	1.13
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	0.02	15.08	0.02	0	23.06	22.22	22.65	0.4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	830	41.68	16.89	98.46	708.71	0.35	158.38	0.36	0	201.51	463.32	226.44	6.12

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

[illegible]

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe
обед														
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7.38	3.93	29.63	186.15	0.2	4.3	0.2	0	30	0	37.13	2.15
119	Голубцы ленивые	180	15.12	14.22	11.52	235.26	0.05	19.8	0.05	0	57.6	165.6	34.2	5.52
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	770	28.93	26.03	102.14	757.31	0.37	25.29	0.37	0	164.98	239.1	132.41	10.48

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe
обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1.60	4.80	11.23	93.75	0.05	7.63	0.05	0	27.83	0	19.48	0.9
240	Плов из куры	240	22.80	28.54	37.87	502.66	0.07	0.74	0.07	0	24.53	0	45.19	2.06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.10	0.00	9.30	37.00	0	0	0	0	2.72	0	0.72	0.08
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	750	28.75	34.00	82.91	756.11	0.22	8.37	0.22	0	72.48	73.5	89.39	4.27

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)									
							В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
33	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.88	5.13	15.53	147.45	0.08	7.3	0.08	0	83.25	136	43.25	1.13
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
28	Салат витаминный	80	1.28	3.68	8.88	72.00	0.02	11.1	0.01	0	30.82	0	15.74	0.77
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	830	41.91	17.97	102.32	733.03	0.35	154.4	0.35	0	209.27	441.1	219.53	6.49

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
обед														
59	Суп картофельный с крупой	250	2.68	2.50	19.33	112.50	0.08	7	0.08	0	15.48	0	24	0.93
125	Кура отварная	100	25.00	21.00	0.43	290.00	0.06	0.96	0.06	0	20.54	0	20.99	1.97
150	Капуста тушеная	180	3.91	4.90	16.99	127.01	0.05	29.66	0.05	0	93.08	0	35.33	1.37
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	870	38.18	31.00	99.42	825.41	0.32	42.16	0.32	0	204.49	73.5	142.19	6.88

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>