«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8 _____ Петрыкина Ю.С.

Приказ № 105-л

«21» августа 2024 г.

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

Возрастная категория 11 лет и старше

Возрастная категория 11 лет и старше

День первый. Понедельник первая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
142 (2004г)	Суп из рыбных консервов	250	8,6	11,36	19,6	223,8	0,10	9,1	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34
332 (2004г.)	Макароны отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,004	1,32	12,0	189	27,4	1,41
413 (2004г.)	Сосиски отварные	100	6,54	8,11	12,4	174,2	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	159	10,0	1,41
399(2011г)	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,20	4,0	-	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	28,68	21,69	116,88	885,38								

Возрастная категория 11 лет и старше

День второй. Вторник первая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
140(2004г)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,6	27,0	2,76
511(2004г)	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	0	0,05	1,16	6,84	300	36,04	0,66
295 /2015г/	Котлета рубленная из птицы	110	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	97,54	20,8	1,42
685(2004)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
3 (2015)	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/16	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,00	0,52	139,2	-	9,45	0,49
ИТОГО:		751	44,13	53,94	93,9	1079,61								

Возрастная категория 11 лет и старше

День третий. Среда первая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
88(2015)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	0,00	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
437 (2004г.)	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,009	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08
679 (2004г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,3	278	90	5,26
639(2004)	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,36	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	35,45	27,84	136,2	884,39								

Возрастная категория 11 лет и старше

День четвертый. Четверг первая неделя

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
139 (2004г.)	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97
436(2004)	Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00	0,00	31,1	337	65,7	4,03
685(2004)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
1 (2004г.)	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,00	0,05	0,52	52,2	-	8,9	0,65
ИТОГО:		770	52,4	27,33	85,95	760,92								

Возрастная категория 11 лет и старше

День пятый. Пятница первая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
135(2004)	***Суп овощной***	***250***	*2,2*	*5,0*	*12,8*	*106*	*0,09*	*10,22*	*0*	*0*	*25,61*	*0*	*24,6*	*0,9*
492(2004)	***Плов из птицы***	***200***	*17,8*	*18,48*	*33,46*	*380*	*0,2*	*0,52*	*0,1*	*2,34*	*80,9*	*69,3*	*56,8*	*1,82*
379(2015)	***Напиток кофейный с молоком***	***200***	*3,17*	*2,68*	*15,95*	*100,60*	*0,00*	*1,3*	*-*	*-*	*125,78*	*-*	*14,0*	*0,13*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2,24*	*0,88*	*19,76*	*91,96*	*0,04*	*-*	*-*	*0,36*	*9,20*	*42,40*	*10,00*	*1,24*
	Хлеб пшеничный	***40***	*3,16*	*0,40*	*19,32*	*93,52*	*0,04*	*0,00*	*0,00*	*0,52*	*9,20*	*34,80*	*13,20*	*0,44*
ИТОГО:		**730**	**28,57**	**27,44**	**101,29**	**772,08**								

Возрастная категория 11 лет и старше

День шестой. Понедельник вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
132(2004г).	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1,32
511(2004г)	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	0	0,05	1,16	6,84	300	36,04	0,66
413 (2004г.)	Сосиски отварные	100	6,54	8,11	12,4	174,2	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	159	10,0	1,41
399(2011г)	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,20	4,0	-	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	33,0	46,34	88,9	833,08								

Возрастная категория 11 лет и старше

День седьмой. Вторник вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
102 (2015)	Суп картофельный с фасолью	250	5,6	10,84	19,23	144,43	0,09	5,83	0,00	0,13	43,23	75,6	38,25	1,83
332 (2004г.)	Макароны отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,004	1,32	12,0	189	27,4	1,41
462 /2004г./	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225	17,02	0,62
685(2004)	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	37,46	31,15	121,99	799,41								

Возрастная категория 11 лет и старше

День восьмой . Среда вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
138 (2004г).	Суп крестьянский с крупой	250	10	8,63	7,9	167,3	0,09	9,67	0,00	0,13	64,3	75,6	19,2	2,37
437 (2004г.)	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,009	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08
679 (2004г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,3	278	90	5,26
648 (2004г)	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	32,88	31,26	116,3	866,54								

Возрастная категория 11 лет и старше

День девятый . Четверг вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
149 (2004)	Суп с крупой и курицей	250	6,0	7,3	16,6	156	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97
377(2004)	Рыба жаренная	100	19,6	8,9	0,2	159,3	0,16	1,76	0,00	0,00	81,8	0,00	55,12	1,54
694 (2005)	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,0	0,00	49,3	115,46	37	1,34
639(2004)	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,36	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	45,08	23,94	118,34	793,78								

Возрастная категория 11 лет и старше

День десятый. Пятница вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Обед								
110(2004)	***Борщ с капустой и картофелем***	*250*	*9,3*	*7,27*	*11,92*	*132,4*	*0,12*	*11,3*	*0,14*	*2,37*	*52,6*	*115,8*	*38,84*	*1,34*
492(2004)	***Плов из птицы***	*200*	*17,8*	*18,48*	*33,46*	*380*	*0,2*	*0,52*	*0,1*	*2,34*	*80,9*	*69,3*	*56,8*	*1,82*
685(2004)	***Чай с сахаром***	*200*	*8,9*	*3,06*	*26,0*	*58*	*-*	*6,0*	*-*	*-*	*11,6*	*4,12*	*6,5*	*0,34*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2,24*	*0,88*	*19,76*	*91,96*	*0,04*			*0,36*	*9,20*	*42,40*	*10,00*	*1,24*
1 (2004г.)	***Хлеб пшеничный с маслом сливочным***	*40/10*	*2,03*	*8,6*	*0,44*	*129,1*	*0,05*	*0,00*	*0,05*	*0,52*	*52,2*	*-*	*8,9*	*0,65*
ИТОГО:		**740**	**40,27**	**38,29**	**91,58**	**791,46**								