

Утверждаю:

Директор Истинской средней школы

Н.Е. Хоменко



2023 год.

**Десятидневное меню для школьной столовой  
Истинская средняя школа**

Обед – 2 смена – 12<sup>40</sup>– 13 – (1-4 кл.)

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и 7-11 лет, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День первый</u></b> <b>Обед</b>													
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	-	0,6	32,0	22,0	18,0	4,4
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	-	-	20,0	128,62	22,39	2,21
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	14,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		32,31	39,4	123,15	979,57	0,75	24,05	13,0	2,22	181,83	768,12	253,16	17,44
	<b><u>День второй</u></b> <b>Обед</b>													
ПР	Фрукт свежий (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	-	0,6	38,0	32,0	24,0	4,6
20	Салат из свежих огурцов	200	1,34	12,18	3,74	129,3	0,06	13,3	-	5,48	32,3	57,24	26,6	0,96

106	Суп рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	227	0,1	4,5	13,8	-	34,81	129,1	40,47	1,41
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		32,56	26,68	133,98	906,94	0,46	44,86	13,88	7,11	331,41	678,07	182,1	12,24
	<b><u>День третий</u></b>													
	<b><u>Обед</u></b>													
ПР	Фрукт свежий (банан)	200	3,0	10,0	42,0	192,0	0,08	20,0	-	0,6	16,0	56,0	84,0	1,2
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
67	Винегрет овощной	150	2,43	9,3	13,35	146,82	0,15	19,5	-	4,42 5	60,6	73,2	35,1	1,53
209	Яйца вареные	80	10,16	9,2	0,56	126	0,06	-	200	-	44,0	153,6	9,6	2,0
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Сухари	20												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		20,91	22,77	120,57	767,31	0,374	41,85	200,00 4	5,71 5	174,1	537,05	156,05	6,72
	<b><u>День четвертый</u></b>													
	<b><u>Обед</u></b>													
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	200	1,6	0,4	45,0	196,0	0,12	76,0	-	-	72,0	34,0	22,0	0,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
230	Рыба жареная (минтай)	90	12,5	12,1	3,6	173,45	0,10	1,27	40,09	-	35,11	154,72	34,85	0,69
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0 0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	14,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		25,33	29,09	146,29	954,26	1,62	219,7 5	86,24	6,27	243,65	483,23	143,99	5,37
	<b><u>День пятый</u></b>													
	<b><u>Обед</u></b>													
71	Салат из помидоров с луком репчатым	200	2,22	12,36	9,24	157,12	0,18	40,6	-	6,74	34,42	64,24	35,24	1,66



ПР	Фрукт свежий (банан)	200	3,0	10,0	42,0	192,0	0,08	20,0	-	0,6	16,0	56,0	84,0	1,2
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,57	2,78	15,69	109	0,0925	6,075	-	-	29,5	57,73	23,8	1
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
ТК	Гуляш из птицы	90	9,52	25,36	2,31	274,5	0,25	0,16	-	-	17,17	114,09	20,34	1,34
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
70	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	-	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Сушки «Челночок»	20												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		22,16	35,34	138,21	971,77	0,5145	123,33	27,00	2,32	109,62	349,56	168,99	6,3
	<b><u>День девятый</u></b>													
	<b><u>Обед</u></b>													
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	-	0,6	32,0	22,0	18,0	4,4
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	-	42,67	88,1	35,57	2,05
204	Макаронные отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,92
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		22,77	18,85	110,36	720,13	0,42	28,12	86,4	1,48	329,8	362,06	104,28	11,18
	<b><u>День десятый</u></b>													
	<b><u>Обед</u></b>													
20	Салат из свежих огурцов	200	1,34	12,18	3,74	129,3	0,06	13,3	-	5,48	32,3	57,24	26,6	0,96
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	200	1,6	0,4	45,0	196,0	0,12	76,0	-	-	72,0	34,0	22,0	0,2
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
40	Рагу из свинины	150	16,69	42,94	24,57	540	0,57	8,74	-	-	30,7	248,74	62,61	3,09
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170	0,042	-	50	-	10,5	28,12	5,25	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		30,43	70,89	149,43	1350,77	0,902	109,67	50	8,24	322,48	574,64	178,22	9,11

Данное меню составлено на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015