

Согласовано:  
 Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по  
 Вологодской области в Великоустюжском,  
 Кичменгско-Городецком и Никольском районах

2024 г.

по МБОУ "Нижнеанганская СШ"  
 Примерное меню на 10 дней

Утверждаю:  
 Директор муниципального бюджетного общеобразовательного  
 Учреждения "Нижнеанганская средняя  
 школа"  
 Шаталов С.Г.  
 "01" сентября 2024 года



Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность	Витамины** (мг)										Минеральные вещества** (мг)					Цена
				Б	Ж	У	Y	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
<b>День 1</b>																										
<b>Обед</b>																										
133		Борщ с капустой	300/5	2	5	125	103	0,06	28,0	0,01	0	0	0	24,3		15,5	1,02									
398		Котлета мясная	100/50	100	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0	0	0	22,0	3,00										
299		Макаронные изделия отварные	150/50	4,8	4,3	34,1	180	0,23	0	0,001	0,005	0	0	0	21,3	2,11										
639		Чай сладкий	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	0	0	4,0	3,0	0,73										
		Хлеб "Целе	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	0	0	32,0	1,75	1,9										
		<b>Итого:</b>		<b>110,2</b>	<b>25,4</b>	<b>248,5</b>	<b>827</b>	<b>0,54</b>	<b>31,0</b>	<b>0,111</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60,3</b>	<b>1,75</b>	<b>75,8</b>	<b>8,76</b>									
<b>День 2</b>																										
<b>Обед</b>																										
		Шницель из св. капусты с картошкой	300	4,6	4,9	12,7	112	0	20,4	0	0	0	0	22,8	6,4	0,36										
364		Котлета рыбная	100/50	9,7	10,5	12,4	181	0,07	0	0,007	0	0	0	0	22,7	0,49										
523		Рис отварной	200	4,0	6,5	36,3	212	0	40,0	0	0	0	0	20,8	46,0	1,81										
719		Кофейный	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	0	0	60	7	0,1										



№ рецептурной карты	Имя изделия	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	16							
299	Макаронные изделия отварные	150/50	4,8	4,3	34,1	180	0,23	0	0,001	0,005	0	4,0	21,3	2,11								
639	Компот из фруктов	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	0	4,0	3,0	0,73								
	Хлеб "Целе"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9							
<b>Итого:</b>			<b>37,3</b>	<b>23,2</b>	<b>154,1</b>	<b>937</b>	<b>20,68</b>	<b>9,0</b>	<b>8,201</b>	<b>0,015</b>	<b>45</b>	<b>1,75</b>	<b>56,6</b>	<b>11,642</b>								
<b>День 7</b>																						
<b>Обед</b>																						
133	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/5	4,8	5,5	17,6	140	0,06	28,0	0,01	0	24,3	15,5	1,02									
442	Жаркое домашнее	250	18,4	23,2	32,3	404	0,24	33,6	0	4,22	22,6	60,4	40,04									
719	Кофейный хлеб "Целе"	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60	7	0,1									
<b>Итого:</b>			<b>28,2</b>	<b>31,8</b>	<b>123,6</b>	<b>870</b>	<b>0,55</b>	<b>61,6</b>	<b>0,01</b>	<b>4</b>	<b>138,9</b>	<b>1,75</b>	<b>96,9</b>	<b>43,06</b>								
<b>День 8</b>																						
<b>Обед</b>																						
145	Шницель из свинины с картофелем	300	4,6	4,9	12,7	112	0	20,4	0	0	22,8	6,4	0,36									
398	Колбаса от	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0	22,0	3,00									
515	Рис отварной	150/50	4,3	5,1	49,1	244	0,16	0	0,08	0	16,0	80,0	2,04									
652	Чай сладкий	200	4,5	5	23,2	146	0	0	0	0	168	19,6	0,28									
	Хлеб "Целе"	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	1,75	14,0	1,9								
<b>Итого:</b>			<b>25,0</b>	<b>31,1</b>	<b>140,3</b>	<b>921</b>	<b>0,41</b>	<b>20,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>238,8</b>	<b>1,75</b>	<b>142,0</b>	<b>7,58</b>								
<b>День 9</b>																						
<b>Обед</b>																						
182	Суп молочный	300/10	7,0	6,8	36,6	174	0,0002	0	0,01	0	360,0	40,8	0,60									

472	Биточек мясной с соусом	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5	20	2,42	
513	Греча отвар	150/50	6,9	6,5	51,9	280	0,85	0	9,3	0,5	40,0	33,0	13,29	
644	Компот из с	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб "Целе	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	14,0	1,9	
<b>Итого:</b>			<b>25,0</b>	<b>29,1</b>	<b>178,9</b>	<b>959</b>	<b>1,1702</b>	<b>0,0</b>	<b>9,31</b>	<b>2,20</b>	<b>440,5</b>	<b>1,75</b>	<b>107,8</b>	<b>18,21</b>
День 10														

<b>Обед</b>															
154	Рассольник	300	5,3	6,0	21,2	156	0,62	55,2	0	0	45,6	151,2	0,35		
364	Котлета ры	100/50	9,7	10,5	12,4	181	0,07	0	0,007	0	0	22,7	0,49		
258	Картофель	200	4,3	5,1	49,1	244	0,16	0	0,08	0	16,0	80,0	2,04		
719	Корфейный	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60	7	0,1		
	Хлеб "Целе	100	3,4	1,3	51,1	219	0,25	0	0	0	32,0	14,0	1,9		
<b>Итого:</b>			<b>24,3</b>	<b>24,7</b>	<b>156,4</b>	<b>907</b>	<b>1,1</b>	<b>55,2</b>	<b>0,087</b>	<b>0</b>	<b>153,6</b>	<b>1,8</b>	<b>274,9</b>	<b>4,88</b>	
№ реч.*	пищи, наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)			Минеральные вещества** (мг)					Цена
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	16

**Примечание:**  
 \* - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Составители Глунова Л.Е., Лабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание единнадцатое переработанное и дополненное.  
 \*\* - "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник." Составители Скурехин И.М., Тугельян В.А., "Делта", 2007 год.

**Ежедневно проводится витаминизация блюд:**

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай. Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.

00,0	8,04	0,062	0	10,0	0	5000,0	4,1	0,32	8,0	0,5	0,1002	0,001	0,001	0,001
------	------	-------	---	------	---	--------	-----	------	-----	-----	--------	-------	-------	-------