

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

_____ 2024 г.

по МБОУ "Нижнеенангская СШ"
 Примерное меню на 10 дней

Утверждаю:
 Директор муниципального общеобразовательного
 учреждения "Нижнеенангская средняя
 школа"



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.*	Пример наименова пшш	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность	Витамины** (мг)						Минеральные вещества** (мг)					Цена
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16				
День 1 (Понедельник)																					
Обед																					
133	Борщ с капу	300/5	4.8	5.5	17.6	140	0.06	28.0	0.01	0	24.3	15.5	1.02								
398	Колбаса от	100/50	8.2	14.8	4.2	200	0	0	0.1	0	0	22.0	3.00								
	Изделия макар отва рыные с тушеной капустой	150/50	4.8	4.3	34.1	180	0.23	0	0.001	0.005	0	21.3	2.11								
639	Компот из с	200	0	0	34.1	125	0	3.0	0	0	4.0	3.0	0.73								
	Хлеб "Целе	100	3.4	1.3	51.1	219	0.25	0	0	0	32.0	1.75	14.0	1.9							
Поддник																					
714	Чай с сахар	200/15/7	0.1	0	16.9	86	0	2.8	0	0	0.099	0.08	0								
	Булочка "В	100	9.9	4.1	27.5	126	0.17	0	0.02	0	3.5	0.5	2.0								
Итого:			21.2	25.9	141.1	884	0.54	31.0	0.111	0.005	60.3	1.75	75.8	8.76							
День 2 (Вторник)																					
Обед																					
145	Щи из ов. капусты с картофеле	300	4.6	4.9	12.7	112	0	20.4	0	0	22.8	6.4	0.36								

364	Котлета ры	100/50	9.7	10.5	12.4	181	0.07	0	0.007	0	0	0	0	0	0	22.7	0.49
523	Картофель отварной	200	4.0	6.5	36.3	212	0	40.0	0	0	0	20.8	46.0	1.81			
719	Кофейный хлеб "Целе"	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	1.75	14.0	1.9			

Подлник

643	Компот из с	200	0.5	0	33.5	129	0	0	0	0	0	0	0	0
	Коржик мол	75	6.0	18.7	39.6	151	0.16	0	0.02	0	0	0	15.0	0
Итого:			23.3	25.0	135.1	831	0.32	60.4	0.007	0	135.6	1.75	96.1	4.66

День 3 (Среда)

Обед

162	Суп картоф	300	9.5	6.4	28.0	205	19.9	6.0	0	0.01	0.3		0.3	0.002
442	Жаркое по-домашнем у	250	18.4	23.2	32.3	404	0.24	33.6	0	4.22	22.6	60.4	40.04	
725	Какао с мол	200	1.4	1.6	20.4	103	1.9	0.0	0.36	0	142.5	28.7	0.3	
	Хлеб "Целе"	100	3.4	1.3	51.1	219	0.25	0	0	0	32.0	1.75	14.0	1.9

Подлник

714	Чай с сахар	200/15/7	0.1	0	16.9	86	0	2.8	0	0	0.099	0.08	0	
	Ватрушка с	75	5.4	4.4	53.0	270	0.126	0	0	0	0	0	0.195	
Итого:			32.7	32.5	131.8	931	22.29	39.6	0.36	4.23	197.4	1.75	103.4	42.242

№ реп. *	Гречи или, наименова	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность	Витамины** (мг)						Цена
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

День 4 (Четверг)

Обед

182	Суп Молочн	300/10	7.0	6.8	36.6	174	0.0002	0	0.01	0	360.0	40.8	0.60	
464	Котлета мя	100/50	14.8	15.3	17.3	283	0.48	0	0	1.68	6.8	23.3	3.3	
299	Издалия ма	150/50	4.8	4.3	34.1	180	0.23	0	0.001	0.005	0	21.3	2.11	
643	Компот из с	200	0.4	0	34.1	130	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб "Целе"	100	3.4	1.3	51.1	219	0.25	0	0	0	32.0	1.75	14.0	1.9

Подлник

719	Кофейный п	200	1.6	1.8	22.6	107	0	0	0	0	60.0	7.0	0.1	
	Пирожок с я	75	0.0	2.9	24.4	143	0.52	0	0	0	0	0	1.2	
Итого:			30.4	27.7	173.2	986	0.9662	0.0	0.071	1.685	398.8	1.75	99.4	7.91

День 5 (Пятница)

Обед															
154	Рассолыльник	300	5.3	6.0	21.2	156	0.62	55.2	0	0	45.6	151.2	0.35		
398	Колбаса от	100/50	8.2	14.8	4.2	200	0	0	0.1	0	0	22.0	3.00		
515	Рис отварн	150/50	4.3	5.1	49.1	244	0.16	0	0.08	0	16.0	80.0	2.04		
652	Кисель мол	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	
Подлиник															
725	Какао с мол	200	1.4	1.6	20.4	103	1.9	0	0.36	0	142.5	28.7	0.3		
	Сметанник	75	5.2	2.4	20.4	119	0.52	0	0.023	0	8.5	0.5	0.93		
Итого:			25.7	32.2	148.8	965	1.03	55.2	0.18	0	261.6	1.8	286.8	7.57	

День 6 (Понедельник)

Обед															
162	Сул картоф	300	9.5	6.4	28.0	205	19.9	6.0	0	0.01	0.3	0.3	0.002		
	Печень,														
	тушеная														
444	сметанном	100	19.6	11.2	6.8	208	0.3	0	8.2	0	8.7	18.0	6.90		
	соусе														
	Изделия														
	макар отв.														
	с														
299	туш капуст	150/50	4.8	4.3	34.1	180	0.23	0	0.001	0.005	0	21.3	2.11		
	ой														
639	Компот из с	200	0	0	34.1	125	0	3.0	0	0	4.0	3.0	0.73		
	Хлеб "Целе	100	3.4	1.3	51.1	219	0.25	0	0	0	32.0	1.75	14.0	1.9	
Подлиник															
719	Кофейный	200	1.6	1.8	22.6	107	0	0	0	0	60.0	7.0	0.1		
	Булочка "В	100	9.9	4.1	27.5	126	0.17	0	0.02	0	3.5	0.5	2.0		
Итого:			37.3	23.2	154.1	937	20.68	9.0	8.201	0.015	45	1.75	56.6	11.642	

№ рец. *	наименова	порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)											Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

День 7 (Вторник)

Обед

133	Борщ с капустой и картофелем со смет.	300/5	4.8	5.5	17.6	140	0.06	28.0	0.01	0	24.3	15.5	1.02		
-----	---------------------------------------	-------	-----	-----	------	-----	------	------	------	---	------	------	------	--	--

Обед																	
№ рец. *	Примечание наименование	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		
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	Кофейный	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	1.75	14.0	1.9			
Полдник																	
719	Кофейный	200	1.6	1.8	22.6	107	0	0	0	0	60.0		7.0	0.1			
	Коржик мол	75	6.0	18.7	39.6	151	0.16	0	0.02	0	0		15.0	0			
Итого:			24.3	24.7	156.4	907	1.1	55.2	0.087	0	153.6	1.8	274.9	4.88			

Примечание:

* - "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.-

СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и Дополненное.

** - "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник." Составители Скурихин И.М., Тутельян 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.