

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю

Директор школы

В.А.Жучков

2024г

Приказ № 157 от 30.08.24.

Десятидневное меню

(горячее питание)

Для обучающихся от 12 лет и старше вторая смена

2024

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества														Минер. вещества, мг														Витамины, мг																																										
			Белки г				Жиры г				Угле-води, г				Энерг. ценность, ккал				Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	B ₁	C	A																																													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16											17	18	19	20	21	22	23	24	25	26																																			
1 ДЕНЬ																																																																									
123 (2003)	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	23,77	34,67	113,39	1,42	0,14	22,35	0,03	250/20	7,325	15,05	41,45	330	156,55	295,4	190,825	0,975	0,15	1,525	0,075	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11
327 (2003)	Каша молочная «Дружба»	250/20	7,325	15,05	41,45	330	156,55	295,4	190,825	0,975	0,15	1,525	0,075	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11												
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11																								
ГОСТ	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11																																				
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11																																				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества														Минер. вещества, мг														Витамины, мг																																																																							
			Белки г				Жиры г				Угле-води, г				Энерг. ценность, ккал				Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	B ₁	C	A																																																																										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16											17	18	19	20	21	22	23	24	25	26																																																																
2 ДЕНЬ																																																																																																						
117 (2003)	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02	80	14,23	6,4	11,75	162	42,98	32,9	197,78	1,07	0,1	1,87	0,01	210	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,36	121,8	1,44	0,2	24,92	70	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	ИТОГО:	840	30,75	25,23	137,10	907,78	160,99	147,65	532,36	7,06	0,57	50,69	70,03
222 (2003)	Биточки рыбные запеченные	80	14,23	6,4	11,75	162	42,98	32,9	197,78	1,07	0,1	1,87	0,01	210	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,36	121,8	1,44	0,2	24,92	70	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	ИТОГО:	840	30,75	25,23	137,10	907,78	160,99	147,65	532,36	7,06	0,57	50,69	70,03																								
128 (2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,36	121,8	1,44	0,2	24,92	70	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	ИТОГО:	840	30,75	25,23	137,10	907,78	160,99	147,65	532,36	7,06	0,57	50,69	70,03																																				
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11																																																					
ГОСТ	Кондитерские изделия	50	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11																																																																	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	ИТОГО:	890	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	22,77	24,97	127,50	820,02	282,54	362,82	476,50	4,22	0,38	26,78	0,11																																																																	

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
3 ДЕНЬ														
118 (2003)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	40,3	109,42	2,02	0,23	15,25	0,02	
169 (2003)	Котлеты Киевские	100	9,85	36,05	12,25	414,67	18,45	22,04	103,53	1,49	0,44	0,43	0,04	
445 (2003)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	36	22,98	185	276,62	6,22	0,38	0	0,04	
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01	
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00	
	ИТОГО:	780	30,07	51,54	126,54	770,64	157,17	266,84	587,57	11,37	1,12	16,33	0,11	

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
4 ДЕНЬ														
149 (2003)	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	49,94	18,52	42,70	0,69	0,06	34,28	0,03	
204 (2015)	Макаронны отварные с сыром	200	13,536	15,92	34,112	334,4	295,2	20,32	202,08	1,232	0,8	0,224	115,2	
395 (2003)	Компот из с/ф	200	0	0	9,98	104	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00	
338 (2015)	Фрукты свежие	50	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	0	
	ИТОГО:	750	22,57	22,40	101,39	765,23	380,51	75,34	328,28	5,07	0,97	44,50	115,23	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества														Минер. вещества, мг														Витамины, мг			
			Белки г		Жиры г		Угле-воля, г		Энерг. ценность, ккал		Са		Mg		P		Fe		B ₁		C		A											
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																					
118 (2003)	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	40,3	109,42	2,02	0,23	15,25	0,02																					
155 (2003)	Гуляш	100	25,84	11,232	7,664	235,2	27,088	41,04	285,824	14,16	0,16	4,992	0,032																					
445 (2003)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	36	22,98	185	276,62	6,22	0,38	0	0,04																					
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00																					
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00																					
	ИТОГО:	780	45,98	25,34	123,52	560,15	111,41	278,84	724,86	24,35	0,82	20,24	0,09																					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества														Минер. вещества, мг														Витамины, мг			
			Белки г		Жиры г		Угле-воля, г		Энерг. ценность, ккал		Са		Mg		P		Fe		B ₁		C		A											
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																					
132 (2003)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161,00	156,19	26,56	136,08	0,39	0,10	1,62	0,03																					
342 (2003)	Запеканка творожная с вавельем	120/20	38,5	29,56	64,5	678	508,36	70,26	577,02	1,44	0,14	1,54	0,18																					
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00																					
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,00																					
	ИТОГО:	790/20	46,72	35,77	114,05	937,14	677,45	106,72	739,20	2,56	0,27	3,16	0,21																					

8 ДЕНЬ

