

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №7



Н.Н.Мусаева

**Примерное двухнедельное меню горячих обедов
по МБОУ СОШ №7
Андроповского муниципального района
на 2023-2024 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 5-х - 11-х классов (внебюджет- бюджет)**

Неделя: первая
ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

№ реп.	Наименование блюд	Масс порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84	0,82
131	Горох овощной отварной консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,0	31,0	10,5	0,4
310	Картофель отварной	150	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	700	10,53	8,2	84,76	346,83	0,28	9,05	3,85	1,61	45,10	171,03	63,01	2,85

Неделя: первая
ВТОРНИК

Обед

№ ре цеп тур ы	Наименование блюдо	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порци и (г)	Белк и	жиры	Угледо ды	Энергетиче ская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
204	Макароны отварные с сыром	180/36	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	10,2	41,6	7,7	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,0 0	0,001 3	0,00	0,00	15,02	0,00	
	ИТОГО:	726	14,54	13,51	90,09	540,70	0,46	21,3 2	0,031 3	0,8	81	204,57	70,04	4,45

Неделя: первая

Среда

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
893/1	Плов из птицы	80/160	17,8	13,7	27,32	304	0,08	10,1	0,22	4,38	36,6	186,6	36	11,95
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	0,01	0,00
	ИТОГО:	740	30,61	22,91	98,78	724,05	0,45	16,5	0,53	4,38	291,33	519,97	98,35	15,6

Неделя: первая
Четверг

Обед

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порци и (г)	Белк и	жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84	
893/2	Рагу из курицы	80/200	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	64,00	0,00	46,80	209,50	2,03	
376	Чай с сахаром	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,0013	0,00	0,00	15,02	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0	
	ИТОГО:	780	29,92	30,36	107,65	746,28	0,44	19,06	64,2513	11,01	105,8	274,83	16,87	

Неделя: первая
Пятница

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,75	2,34	23,85	16,43	0,07	2,05	0,25	0,01	15,50	34,50	13,84	0,82
517	Рыба тушеная с овощами	100/50	12,70	15,80	10,20	231,40	0,00	1,30	0,10	2,30	8,20	140,90	24,10	1,70
310	Картофель отварной	150	5,06	3,60	55,06	236,06	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	
377	Чай с лимоном	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,00	0,00	0,00	15,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:	800	38,58	17,3	127,19	681,34	0,29	20,1	3,85	1,01	102,94	155,05	52,51	2,73

Неделя: вторая
Понедельник

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	0,82
268	Биточки из говядины с маслом	100/5	29,8	38	48,20	654,00	0,88	6,90	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
303	Каша вязкая пшеничная	150	3,10	5,10	21,80	145,50	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	0,63
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:	765	39,75	41,67	94,54	792,55	1,28	8,97	16,35	1,19	308,85	485,24	102,86	3,51

Неделя: вторая
Вторник

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	
268	Котлеты из говядины с маслом слив.	100/5	29,8	38	48,20	654,00	0,88	6,90	12,44	0,19	45,52	89,84	17,65	1,06
309	Макаронные изделия отварные	200	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,00	0,00	0,00	15,02	0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	
	ИТОГО:	815	39,28	38,26	99,02	777	1,3	21,89	12,52	0,19	122,64	290,46	62,99	

Неделя: вторая
Среда

Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,22	132,50	0,10	3,70	0,00	0,00	29,48	345,10	28,23	0,73
268	Биточки из курицы	100/5	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,00	0,00		30,00	596,00	400,00	13,40
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:	805	38,11	19,61	87,98	690,76	0,5	3,75	0	0	138,32	984,6	444,04	16,04

Неделя: вторая
Четверг

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
279/ 330	Тефтели мясные говяжьи	80	9,80	16,25	14,70	244,00	0,10	3,20	0,02	82,68	274,00	48,00	0,84	1,06
310	Картофель отварной	200	5,06	3,60	55,06	236,06	0,03	2,00	3,60	1,00	8,60	62,03	22,86	
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:	790	24,01	25,86	119,52	809,31	0,46	10,5 2	3,65	83,68	353,40	257,98	86,04	4,71

Неделя: вторая
Пятница

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	5,07	5,35	23,85	163,75	0,25	5,32	0,03	0,00	59,80	104,45	46,53	2,65
268	Котлета из птицы с маслом слив.	100/5	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44
309	Макаронные изделия отварные	200	5,40	4,89	28,65	179,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,99	0,00	24,33	101,35	0,03	16,00	0,00	0,00	0,00	15,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,66	20,91	105,5	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0
	ИТОГО:	815	39,28	38,26	99,02	777	1,3	21,89	15,52	0,19	122,64	290,46	79,99	4,71