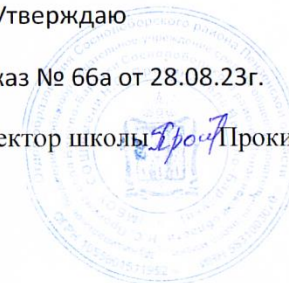


Утверждаю

Приказ № 66а от 28.08.23г.

директор школы  Прокина М.В.



Примерное 10-дневное меню
МБОУ СОШ им. Н.С. Прокина с. Николо-Барнуки
Сосновоборского района Пензенской области
Возраст (12 лет и старше)

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша пшенная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	-	1,60	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
										-	
	Всего за завтрак	500	14,39	15,1	66,02	485,24	0,24	0,87	40,01	2,22	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	45
	Суп с макаронными изделиями	300	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	111
	Плов из птицы	230	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	890	26,08	20,48	139,36	847,3	0,26	37,20	19,47	3,69	
	Всего за день	1390	40,47	35,58	205,38	1332,54	0,50	38,07	59,48	5,91	

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	174
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	2
	Всего за завтрак	505	12,61	13,30	94,58	551,51	0,13	2,51	20,01	-	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	104
	Макароны отварные с маслом	250	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	309
	Гуляш из отварного мяса (птица)	100	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	350
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	900	21,54	25,91	111,3	774,87	0,32	48,24	7,20	3,47	
	Всего за день	1405	34,15	39,31	206,2	1326,38	0,45	50,75	27,21	3,47	

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	2
	Всего за завтрак	505	12,1	10,54	93,99	519,44	0,29	3,65	52,00	0,86	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из моркови с сахаром(огурец)	100	1,23	0,09	11,40	81,7	0,05	3,36	-	-	62
	Суп гороховый	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	119
	Капуста тушенная	200	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	321
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	850	17,20	16,24	103,48	659,53	0,34	42,03	-	3,50	
	Всего за день	1355	29,37	26,78	197,47	1178,97	0,63	45,68	52,00	4,36	

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	181
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	378
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	1
	Всего за завтрак	500	14,98	16,28	68,12	496,03	0,164	2,39	84,71	0,10	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Винегрет овощной с растительным масл	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	67
	Рассольник с крупой пшенной	300	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	96
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	294
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	377
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	1050	29,07	27,28	117,24	780,44	0,59	34,59	16,00	6,53	
	Всего за день	1550	43,55	43,06	172,43	1268,55	0,714	31,98	100,7	6,30	

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша пшенная мол	250	5,60	4,30	33,60	218,00	0,16	-	-	1,60	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за завтрак	500	12,39	15,1	66,52	477,24	0,24	0,97	40,01	2,22	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из огурцов с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	35
	Щи из свежей капусты(со смет.)	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	87
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	1050	23,41	19,05	124,62	763,64	0,28	33,75	41,8	5,15	
	Всего за день	1550	35,80	34,15	191,14	1240,88	0,52	34,72	81,81	7,37	

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	382
	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за завтрак	530	14,04	16,47	102,22	613,03	0,51	3,23	74,10	4,87	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	45
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	82
	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	309
	Тефтели мясные паровые	100	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	278
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	350
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	1050	18,51	26,43	106,66	738,50	0,23	60,33	23,33	7,78	
	Всего за день	1580	32,55	42,90	208,88	1351,53	0,74	63,56	97,43	12,65	

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	174
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	379
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	2
	Всего за завтрак	505	9,43	12,10	93,78	521,60	0,10	1,95	20,00	-	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	52
	Суп гороховый	300	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	119
	Плов (мясо птицы)	230	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	291
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	880	29,54	20,13	90,03	659,90	0,3	13,94	19,47	1,52	
	Всего за день	1385	38,97	32,23	183,81	1181,50	0,40	15,89	39,47	1,52	

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	378
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	2
	Всего за завтрак	505	15,02	12,66	81,06	516,03	0,17	2,49	64,71	0,10	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энер. цен (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	67
	Суп с макаронными изделиями	300	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	111
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	302
	Гуляш из отварного мяса (птица)	100	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	246
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	377
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	
	Всего за обед	1050	26,66	22,73	96,63	697,66	0,45	19,81	7,20	4,27	
	Всего за день	1555	41,68	35,39	177,69	1213,69	0,62	22,30	71,9	4,37	

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	173
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	376
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	1
	Всего за завтрак	500	11,99	14,69	65,32	444,24	0,294	3,05	72,01	0,86	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Огурец соленый	50	1,23	0,09	11,40	81,70	0,05	3,36	-	-	62
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	96
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	304
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	349
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	900	23,58	22,02	141,03	889,37	0,35	18,62	43,00	4,05	
	Всего за день	1400	35,57	36,71	206,35	1333,61	0,644	21,67	115,0	4,91	

День десятый
ЗАВТРАК

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	382
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за завтрак	500	10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	

ОБЕД

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	
	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	35
	Щи из свежей капусты	300	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	87
	Картофельное пюре	200	3,08	2,33		109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	229
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	350
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	пр
	Всего за обед	1050	21,82	15,74	68,19	578,24	1,40	60,70	47,95	4,70	
	Всего за день	1555	32,16	32,61	136,84	1045,99	1,86	63,93	159,55	5,72	