



Утверждаю
директор школы:
Протникова Т.В.

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов на 2022-2023 учебный год

МБОУ «Лосихинская СОШ»

1 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
71	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	0,1	2,3	14	0,05	0,05	6,42	12	7,38	31,27	8,93	0,43	
102	Суп картофельный с горохом	250/50	5,07	10,7	23,85	163			12,25		20,9			0,56	
309	Рожки отварные с маслом	180	6,4	6,4	34,29	215,28		0,03	0,81	77,8	5,93	14,55	2,11	0,23	
278/331	Тефтели (мясо, птица)	100	24	35	20	365	20		23	2,34	30	84	19	2,3	
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5	
	ИТОГО		40,17	52,8	129,44	975,08	20,1	0,14	242,6	92,14	90,96	162,52	44,84	4,67	

2 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			А	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С		Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,7	8	0,01		1	0	31,65	36,88	18,82	21,7
82	Борщ с курицей со сметаной	250/15/10	2,1	5,9	13,15	113,5	0,04		8,75	28,47	40	23	52,39	1,07
312	Картофельное пюре	180	4,5	6,7	22,2	159,12	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
232	Рыба припущенная со сметанным соусом	100	13,75	15,8	12,5	186,8	0,12		1,03	15,5	24,59	33,73	147,4	0,86
361	Кисель молочный	200	3,9	4,5	30,7	178,9	0		0	0	0,2	0	0	0,03
410	Ватрушка с творогом	36	6,6	3,1	15,1	90								
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5

5 день

№ реп.		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71		Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,7	8	0,01		1	0	31,65	36,88	18,82	21,7
119		Суп с фасолью	250	7,3	5,4	22,7	168	0,3		14	0	44	127	46	23
255		Печень по-строгановски	100	25,1	15,9	3,8	167	0,2		0,24	16,8	27,15	133,92	19,04	3,69
312		Картофельное пюре	180	4,5	6,7	22,2	159,12	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
355		Кисель из кураги	200	1	0	37,1	152,4	0		0,5	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
		ИТОГО		42	28,6	108,1	757,12	0,72	0	75,44	47,26	168,86	426,25	126,22	29,92

6 день

о день			Пищевые вещества, г				Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
№ рсч.	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
52	Свекла отварная в нарезке	60	1,43	5,09	9,5			1	0	31,65	36,88	18,82	21,7			
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	0,15		8,5	5	41,89	122,59	54,28	0,54			
278/331	Тефтели мясные	100	13	19	16,4	0,005		5,8	0,02	33	72	19	7			
305	Рис припущенный	180	4,3	6,3	47,16	0,03		0	0	7,5	59	22	0,6			
342	Компот из яблок	200	0,2	0	29	0		0,02	0	12	2,4	0	0,8			
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5			
	ИТОГО		25,03	33,79	147,6	0,235	0	15,44	5,02	140,34	322,17	125,5	31,14			

9 день

№ рп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
71	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	0,1	2,3	14	0,05	0,05	6,42	12	7,38	31,27	8,93	0,43
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17	19,1	82,8	571								
259	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	345,5	0,15		5,01	0	25,78	214,3	49,83	3,21
350	Кисель из яблок	200	2,1	0	27,1	108,8	0		0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		40,5	37,2	151,1	1141,9	0,27		11,55	12	47,66	274,87	70,16	4,44

10 день

№ рп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
71	Огурцы и помидоры свежие в нарезке	60	0,5	0,1	2	11	0,05		0,04	0,03	67,5	49,5	25,5	1,2
113	Суп-лапша домашняя	250	2,1	4,4	10,7	90,8	0,3		14	0	44	127	46	23
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,6	11,2	24,1	223	0,37		12	0,06	150,6	218,85	52,7	2,6
278/331	Тефтели мясные	100	13	19	16,4	199	0,005		5,8	0,02	33	72	19	7
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		26,3	35,7	102,2	741,6	0,475	0,06	231,96	0,11	321,85	500,05	158	34,95