



Утверждаю
 директор школы:
 Плосникова Т.В.

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов на 2023-2024 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	100	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		5,93	14,55	2,11	0,23
278/331	Тефтели (мясо, птицы)	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			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие в нарезке	100	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

№ 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	Огурцы свежие в нарезке	100	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
428	Булочка любимая	100	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06		0,08	9,38	24,63	46,18	7,02	0,05
	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		44,95	32,4	137,1	919,02	0,78	0	75,52	57,06	193,49	472,43	133,24	29,97

6 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
52	Свекла отварная в нарезке	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01		1	0	31,65	36,88	18,82	21,7
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,4	0,15		8,5	5	41,89	122,59	54,28	0,54
278/331	Тефтели мясные	100	13	19	16,4	199	0,005		5,8	0,02	33	72	19	7
305	Рис припущенный	180	4,3	6,3	47,16	257	0,03		0	0	7,5	59	22	0,6
342	Компот из яблок	200	0,2	0	29	116,8	0		0,02	0	12	2,4	0	0,8
	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		25,03	33,79	147,6	883,15	0,235	0	15,44	5,02	140,34	322,17	125,5	31,14

7 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
45	Салат из капусты	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03		25,67	0	4,52	161,50	31,9	17,28
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6	0,125		1,37	0	48	241	40	1,25
229	Минтай, тушеный с овощами	100/100	35	18,2	9,6	198	0,1		3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
428	Булочка школьная	100	4,3	2,8	29,4	148								
389	Сок фруктовый (овощной)	200	0,6	0	34,8	141,6	0,04		0	0	3	36	0	0,4
	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		60,14	38,28	127,33	917,64	0,425	0	29,51	0,01	150,06	582,64	130,99	20,39

8 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
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,59	10,10	8,13	129,6	0,03	0,04	9,5	0	47,97	43,14	20,86	1,27
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	5,45	20,9	116,2	0,1		1,7	0	40	227	38	1,4
312	Картофельное пюре	180	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
271/330	Котлета (мясо или птица)	100	12,9	12,5	17,92	176	0,05		0,075	14,37	21,78	83,07	16,07	0,75
321	Капуста тушеная	150	2,1	2,7	13,4	86,3	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
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		24,79	25,15	123,85	822,9	0,27	0,1	201,895	39,57	179,89	541,95	94,21	5,63

9 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	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

№ 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	Отурцы 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				
186	Запеканка манная	100	9,2	6,3	28,8	192											
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	0	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		35,5	42	131	933,6	0,475	0,06	0,11	321,85	500,05	158	34,95				