

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЛИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГЛИНКОВСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
с. Глинка, ул. Ленина, д5°. Тел. 8-481-65-2-16-56, 8-481-65-2-15-78
glinkask@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Глинкавская средняя школа»:
 И.В. Жевлакова
«30» августа 2023 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся
МБОУ «Глинкавская СШ»
5-11 классы на 2023-2024 учебный год**

1 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с тушенкой	250	1,7	2,5	3,4	108,5	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Сосиска	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Гречка	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	200	0,56	0	27,89	28,0	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		29,01	37,76	135,24	936,89	0,43	52,01	0,55	5,8	141,86	453,35	130,23	7,6

2 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый с картошкой и тушенкой	250	2,7	3,9	13,6	98,8	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Котлета куриная	100	10,6	11,7	5,8	176,7	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Макароны со сливочным маслом	150	5,52	5,295	35,3	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао с молоком	200	6,06	0,6	89	387	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		60	34,4	196,9	1123,6	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64

3 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник по-домашнему с тушенкой	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Куриное филе	75	18,2	10,4	13,8	222	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	100	7,9	1,4	12,6	97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,28	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		37,7	34,6	137,165	817,89	0,53	31,04	0,75	67,081	246,1	585,6	143,81	9,92

4 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с пшеном и кур.мясом	250	1,7	2,3	11,4	73,2	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Наггетсы	75	24,5	13,7	8,8	254	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Гречка со сливочным маслом	100	4,3	3,6	19,4	127	9,7		0,1	1,8	2,2	13	18	13
Салат витаминный	50	0,8	0,5	5,3	70	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Кисель	200	0,02	0,02	14,6	55,2	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		34,38	21,22	79,4	684,2	0,43	21,25	1,57	8,82	134,4	622,97	181,52	9,39

5 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со свежей капустой и тушенкой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Пюре картофель- ное со сливочным маслом	150	1,86	4,22	16,81	113	0,02	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Рыбная котлета	90	11	2	19	138	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Огурцы свежие, (соленые)	40	1	0	1									
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		21,6	14,74	108,31	606,98	0,4	54,91	0,5	5,64	142,5	470,76	125,46	7,24

6 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с тушенкой	250	1,7	2,5	3,4	108,5	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Сосиска	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Гречка	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	200	0,56	0	27,89	28,0	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	50	3,1	11,5	31,3	156	0;08	0;04	0;72	12;21	44;56	103	0;61	0;31
Итого:		26;27	36;675	139;4	884;235	0;47	13;75	24;8	13;39	140;25	511;61	106;6	6;3

7 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый с картошкой и тушенкой	250	2,7	3,9	13,6	98,8	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Котлета куриная	100	10,6	11,7	5,8	176,7	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Макароны со сливочным маслом	150	5,52	5,295	35,3	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао с молоком	200	6,06	0,6	89	387	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		60	34,4	196,9	1123,6	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64

8 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник по-домашнему с тушенкой	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Куриное филе	75	18,2	10,4	13,8	222	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	100	7,9	1,4	12,6	97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,28	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		37,7	34,6	137,165	817,89	0,53	31,04	0,75	67,081	246,1	585,6	143,81	9,92

9 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с пшеном и кур.мясом	250	1,7	2,3	11,4	73,2	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Сосиска	75	10,6	11,7	5,7	76,7	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Гречка со сливочным маслом	100	8,7	5,4	45	263,8								
Винегрет	50	1,2	10,1	8,3	129,2	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Кисель	200	0,02	0,02	14,6	55,2	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	8,7	7,07	228;2	36;8	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого		39,1	44,7	145,7	931;4	37;23	21,25	1,57	8,82	146;61	667;53	284;46	9,39

10 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со свежей капустой и тушенкой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Мокороны отварные со слив.маслом	150	3,95	3,74	24,7	148,29	0,02	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Сыр	20	23,7	30,5	0	369,3	2	0,8	26	2,7	100	75	14	3,9
Сок	200	0	0	10,9	46	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		35,19	42,76	93,1	891,57	0,4	54,91	0,5	5,64	142,5	470,76	125,46	7,24

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
1. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.