

УТВЕРЖДАЮ



Директор школы

В.А.Шалаев/

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» с.Шанский Завод

2022 - 2023 учебный год



### Меню и пищевая ценность блюд

День: первый  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12	Жаркое по домашнему с куриной грудкой	250/80	10.23	16.37	26.82	284.09	0.126	14.213	59.75	1.601	33.125	153.85	30.8375	1.5413
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
41	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
1008	Лимонный напиток	200	0.11		15.4	94.48	0.0096	0.36	0	0.204	13.92	13.89	8.04	0.505
49	Молочный шоколад "Аленка"	15	1.035	5.355	7.935	82.095	0.0075	0	0.0033	0.12	81.45	35.25	5.7	0.27
<b>Итого:</b>			18.805	24.955	127.175	829.265	0.2711	14.573	60.4733	3.125	152.395	312.79	69.0775	5.1963

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

### Меню и пищевая ценность блюд

День: второй  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9	Суп с пшеном и рыбными консервами	250/25	8.044	6.4725	20.11	170.9	0.1118	13.75	19.75	1.74	59.5	113.575	33.675	1.0575
12	Отварные макароны с сыром и сливочн. маслом	200/30	12.6	17.325	1.325	380.75	0.0875	0.3448	0.125	0.225	88.86	316	87.5	11.445
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
24	Чай с лимоном	200/10	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006	6	0	0.03	6.6	3.3	1.8	0.105
22	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	5	1.75	14.5	45	10	1.05
38	Мандарин	120	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
<b>Итого:</b>			29.849	29.7925	126.145	1070.63	0.3933	58.0948	25.595	3.945	222.86	579.675	163.975	16.2375

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

### Меню и пищевая ценность блюд

День: третий  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Щи с курицей и сметаной	200/70/20	3.3098	4.906	17.9854	130.98	0.12974	43.53	32.7	0.4546	52.694	83.564	36.96	1.3348
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
25	Компот из сухофруктов	200	0.354	0.055	22.794	93.84	0.0096	0.36	0	0.204	13.92	13.89	8.04	0.505
22	Печенье с маслом сливочным	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	5	1.75	14.5	45	10	1.05
38	Груша	130	0.46	0.345	11.845	54.05	0.023	5.75	0	0.46	21.85	18.4	13.8	2.645
<b>Итого:</b>			12.3538	11.086	129.3444	672.97	0.29034	49.64	38.42	2.8686	121.364	245.654	88.8	8.0148

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_



### Меню и пищевая ценность блюд

День: пятый  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Салат из помидоров	60	0.576	3.078	1.721	37.64	0.0229	11.64	0	1.652	20.39	15.3	9.9	0.45
12	Макароны с котлетой	200/100	20.55	22.858	43.752	463	0.1643	2.75	111.5	1.427	29.86	188.05	27.54	2.316
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
23	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.45	42.6	0	0	0	0	10.8	8	6	0.72
21	Пряник	50	3.15	1.05	37.8	173	0.04	0	0	0.75	6	26.5	5	0.45
<b>Итого:</b>			28.956	27.866	136.243	901.84	0.3152	14.39	112.22	3.829	85.45	322.65	68.44	6.416

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

### Меню и пищевая ценность блюд

День: шестой  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
64	Овощное рагу	200	15.4248	15.61	48.634	397.64	0.293	52.5	47.2	0.69	51.06	261.82	77.6	3.666
57	Сосиска	100	12.8	22.2	1.5	257	0.22	0	10	0.3	29	178	22	1.7
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
23	Вафля	50	1.95	15.3	31.25	271	0.025	0	3	2.35	4	21	3	0.3
24	Чай с лимоном	200/10	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006	6	0	0.03	6.6	3.3	1.8	0.105
36	Яблоко	130	0.46	0.46	11.27	54.05	0.0345	11.5	0	0.23	18.4	12.65	10.35	2.53
<b>Итого:</b>			35.2898	54.465	152.664	1252.17	0.6665	70	60.92	3.6	127.46	561.57	134.75	10.781

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_



### Меню и пищевая ценность блюд

День: восьмой  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
3	Салат из свеклы	100	1.4625	3.8438	8.58	74.6625	0.0195	9.75	0	1.7475	36.075	42	21.45	1.365
31	Картофельное пюре с гуляшом из тефтелей	250/80	14.193	13.8994	35.4295	324.0838	0.24933	36.25	41.3125	0.6215	38.5863	229.6888	63.715	3.2666
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
25	Компот из сухофруктов	200	0.354	0.055	22.794	93.84	0.0096	0.36	0	0.204	13.92	13.89	8.04	0.505
41	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
49	Апельсин	150	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
<b>Итого:</b>			24.3395	21.2282	151.9235	904.1863	0.44643	106.36	42.0325	3.973	146.4813	418.3788	130.705	8.3166

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

## Меню и пищевая ценность блюд

День: девятый  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Салат из белокочанной капусты	100	1.6166	5.0985	4.6894	72.1607	0.0321	36.74	0	2.338	42.084	32.2938	17.9024	0.5745
11	Гречка с гуляшом из куриной грудки	200/80	20.248	19.755	30.1	377.5	0.2785	2.85	82	0.885	28.4	285	118.7	4.71
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
24	Чай с лимоном	200/10	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006	6	0	0.03	6.6	3.3	1.8	0.105
22	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	5	1.75	14.5	45	10	1.05
36	Яблоко	130	0.46	0.46	11.27	54.05	0.0345	11.5	0	0.23	18.4	12.65	10.35	2.53
<b>Итого:</b>			<b>30.7296</b>	<b>31.1085</b>	<b>143.2694</b>	<b>984.6907</b>	<b>0.4791</b>	<b>57.09</b>	<b>87.72</b>	<b>5.233</b>	<b>128.384</b>	<b>463.0438</b>	<b>178.7524</b>	<b>11.4495</b>

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

### Меню и пищевая ценность блюд

День: десятый  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63	Суп картофельный с курицей и рисом	250/50	12.0868	12.205	25.234	259.34	0.174	22.4	52.7	0.48	24.96	167.37	42.2	1.956
30	Блинчики с повидлом	120/20	8.8598	13.383	64.9384	413.504	0.13314	1.01	50.6	3.9842	100.61	126.984	21.134	1.19
28	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2.42	2.4	23.89	128.1	0.027	0.4	13	0.04	100.6	79	11.9	0.11
54	Йогурт	110	8.1	3.3	13.5	106	0.1	0	0.05	0.1	110	119.9	11	0
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
<b>Итого:</b>			35.9466	32.168	167.0824	1092.544	0.52214	23.81	117.07	4.6042	354.57	578.054	106.234	5.736

Составил: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_