

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08 2023 № 134Директор ОУ С.В. Саблина

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Арбузовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Мужества майора Попова С.Н.»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

Примерное десятидневное меню для школьников с 12 лет и старше

1 недели (завтрак)

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С
454	Котлеты по-хлыновски	100	36,8	12,6	6,92	246	24	43,2	301,2	3,96		0,008	0,188	8
510	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	9,4	34,2	240	42	42	150	3,4			0,16	
	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	12	8,4	12	15,6	0,54		480	0,36	15
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	ИТОГО		46,54	22,36	88,1	659	89,4	105	493,2	8,4	0	480,008	0,748	28,72

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С
443	Плов из говядины	250	25,925	18,5	79,45	590	73,94	66,43	287,4	2,9		0,005	0,21	5,9
	Свекла отварная с зел.гор.	60	0,8	0,4	4,5	12,1	17,9			0,3				6,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,21	0,007	13,75	62,22	17,97	6,8	9,46	0,817			0,243	2,66
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	ИТОГО		29,21	19,21	112,5	735,32	115,81	77,47	317,96	4,377		0,005	0,493	15,36

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества										Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са (мг)	Мg	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С							
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе)	120	18,03	14,08	15	192	30	58,8	15,96	1,12	1,2			0,13	1,68						
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,8	10,29	25,97	227	52,27	65	96,26	1,236	0,012	0,036	158,01	6,3							
	Салат из морской капусты	60	1,6	6,4	4,8	72		19,2	49,6	26,4	7,64	0,072		0,02							
639	Компот из сухих фруктов с витамином С	180	0,9		27,9	104	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5							
	Багет школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04								
	ИТОГО		26,61	31,01	88,47	666	117,07	167	208,02	31,276	8,852	3,108	158,182	13							

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	B1	C			
467	Биточки	100	16,6	27,6	10,14	186	19	27	151	1,5		0,16					
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,5	10,8	47,34	294	27	18	61,2	0,72			0,036				
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024			
	Сок	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6			
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04				
	ИТОГО		26,42	40,98	88,66	601	136,6	60,4	284,0	4,08	0,019	23,574	0,097	3,624			

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	B1	C			
															0,18	0,24	14,8
496	Котлеты из филе птицы натуральные	100	14,7	12,4	10	138	58,17	21	80	1,738	112	50	0,2	0,9			
204	Макаронны запеченные с сыром	180	11,79	14,85	36	367	188	22	123	0,84	0,046	0,034	0,046	0,6			
	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,1	2,28	12	8,4	12	15,6	0,54		480	0,36	15			
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1			
	Вагон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04				
	ИТОГО		29,61	27,59	84,86	672	265,17	60,955	240,905	3,519	112,046	530,041	0,6514	24,6			

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от _____ 20____ № _____
 Директор ОУ _____ С.В. Саблина

Примерное десятидневное меню для школьников с 12 лет и старше
 2 недели (завтрак)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Арубзовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Мужества майора Попова С.Н.»

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С	
491	Чахохбили	125	9,38	9,5	8	219	24,38	22,43	125,48	1,14	2,11	84,38	0,063	0,43	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12		
14	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6	10,2	8,4	18	0,3		12	0,018	4,2	
639	Компот из сухих фруктов	180	0,9		27,9	104	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5	
	Багон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04		

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ реп.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B- каротины	B1	C		
379	Поджарка из рыбы (филе)	100	23,2	13,8	11	174	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13			
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,5	10,8	47,34	294	27	18	61,2	0,72			0,036			
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6	10,2	8,4	18	0,3		12	0,018	4,2		
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		33,15	27,24	90,66	663	535,8	69,4	351,4	3,6	20,419	395,414	0,245	7,824		

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	B1	C
293	Птица запеченная (окорочка)	100	14,7	8,6	1,4	185	39,6	30	195,6	2,76	0,05	0,05	0,12	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,8	12,2	45,67	327	16	24	46	1,2	48	24	0,078	
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6	10,2	8,4	18	0,3		12	0,018	4,2
342	Композ из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	ИТОГО		24,6	21,1	92,87	679	80,8	70,2	286	4,76	48,05	36,05	0,252	9,92

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше

№ реч.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са (мг)	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С		
224	Запеканка творожная	250	26,68	18,71	103,79	252	165,33	46,67	200	1,47	0,027	2,61	0,133	0,253		
	Молоко стуженное	30	1,5	0,04	11,6	78	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,2		
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	137	33,3		45				0,018	0,36		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		33,57	23,13	150,35	588,0	340,03	61,67	350,0	2,83	0,046	2,624	0,204	0,837		