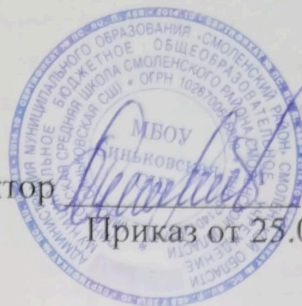


Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Синьковская средняя школа  
Смоленского района Смоленской области

Директор



Утверждаю

Н.А. Меченов

Приказ от 25.01.2023г. № 05

**Примерное  
десятидневное меню  
горячего питания  
сезон: осень-зима  
для обучающихся 11-17 лет**

ПРИМЕРНОЕ десятидневное МЕНЮ  
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 17 лет

11-17 класс

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>													
688	Макароны оварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,08	26,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		34,13	37,15	80,00	680,22	180,88	63,15	386,59	4,80	0,37	1,62	113,00
<b>2 ДЕНЬ</b>													
608	Котлета из мяса	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	1,20	0,03	8,00	0,00
	ИТОГО:		20,68	18,80	91,66	599,97	159,05	69,23	407,69	4,46	0,39	32,37	62,75
<b>3 ДЕНЬ</b>													
469	Залепанка из творога с повидлом	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37
959	Каква с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО:		36,38	28,66	73,62	525,05	448,55	68,37	563,23	1,50	0,15	2,12	0,38
<b>4 ДЕНЬ</b>													
460	Котлеты рубленные из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
ГОСТ	сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	30,02	5,20	60,00	0,01	0,03	3,05	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		17,28	26,49	104,25	737,17	179,30	83,20	401,88	3,60	0,47	45,38	122,01
<b>5 ДЕНЬ</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,00	0,71	0,09	0,35	7,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		23,68	14,31	75,49	504,12	159,55	65,26	365,12	2,98	0,38	57,02	41,50



6 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	19,96	56,81	161,32	1,85	0,20	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,08	26,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,67	31,38	99,35	751,02	222,76	88,81	404,77	3,64	0,35	1,21	161,20
7 ДЕНЬ													
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,40	37,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		27,20	33,17	61,97	543,42	114,08	64,85	359,19	4,40	0,37	11,94	37,00
8 ДЕНЬ													
168	Каша рисовая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,70	3,32	0,15	0,00	20,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75,00	0,01	90,00	0,01	0,01	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,99	9,78	92,22	501,41	171,20	105,21	332,75	3,35	0,26	0,00	20,08
9 ДЕНЬ													
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
608	Шницель из мяса	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,96	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,08	26,00
	ИТОГО:		22,60	29,56	81,96	664,37	238,05	72,73	383,89	3,36	0,36	24,45	147,75
10 ДЕНЬ													
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
ГОСТ	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	30,02	5,20	60,00	0,01	0,03	3,05	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	50,00	0,10	50,05	0,02	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,83	21,70	92,97	678,72	136,40	64,68	359,18	2,77	0,19	4,31	60,01

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос- ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	V <sub>1</sub>	C	A		
1	34,13	37,15	80,00	680,22	180,88	63,15	386,59	4,80	0,37	1,62	113		
2	20,68	18,8	91,66	599,97	159,05	69,23	407,69	4,46	0,39	32,37	62,75		
3	36,38	28,66	73,62	525,05	448,55	68,37	563,23	1,5	0,15	2,12	0,38		
4	17,28	26,49	104,25	737,17	179,3	83,2	401,88	3,6	0,47	45,38	122,01		
5	23,68	14,31	75,49	504,12	159,55	65,26	365,12	2,98	0,38	57,02	41,5		
6	22,67	31,38	99,35	751,02	222,76	88,81	404,77	3,64	0,35	1,21	161,2		
7	27,2	33,17	61,97	543,42	114,08	64,85	359,19	4,4	0,37	11,94	37		
8	9,99	9,78	92,22	501,41	171,2	105,21	332,75	3,35	0,26	0	20,08		
9	22,6	29,56	81,96	664,37	238,05	72,73	383,89	3,36	0,36	24,45	147,75		
10	26,83	21,7	92,97	678,72	136,4	64,68	359,18	2,77	0,19	4,31	60,01		
<b>СРЕДНЕ</b> <b>Е</b>	<b>24,14</b>	<b>25,10</b>	<b>85,35</b>	<b>618,55</b>	<b>200,98</b>	<b>74,55</b>	<b>396,43</b>	<b>3,49</b>	<b>0,33</b>	<b>18,04</b>	<b>76,57</b>		