

Утверждено:
директор МБОУ - Боегорова Л. В.
31.08.2022.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 5-11 классов в
МБОУ Половинская СОШ.

1 неделя1 день																	
№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./д А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0,96	2,82	7,296	111,978	0,096	0,156	5,04	63,654	0,072	82,836	98,4	7,854	0,078	0,018
2	35	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	5,136	7,824	23,394	210,6	0,113	0,154	4,086	64,254	1,292	100,87	98,46	38,076	1,902	0,0222
3	182	Запеканка капустная с говядиной	110	14,622	14,058	25,63	272,806	0,138	0,06	0,642	99,456	1,044	94,146	148	21,582	2,7	0,003
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
7	234	булочка ванильная	60	5,286	2,73	21	199	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	800	30,324	28,272	116,944	964,304	0,412	0,431	22,788	319,83	4,022	379,818	510,43	85,256	5,413	0,0468
		Всего в день:	1457	60,648	56,544	233,888	1928,61	0,824	0,862	45,576	639,66	8,044	759,636	1020,9	170,512	10,826	0,0936

1 неделя2 день																	
№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./д А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	9	салат из моркови	100	1,284	2,784	14,058	146,16	0,09	0,15	5,04	52,854	0,078	82,26	75	8,454	0,606	0,018
2	41	Рассольник домашний	250	5,412	10,734	29,454	227,388	0,06	0,12	4,002	98,184	0,592	90,012	107,2	39,072	1,708	0,0222
3	167	Рыба запечённая	100	16,26	13,548	43,98	284,52	0,12	0,12	0,996	84,148	1,744	112,96	135,6	16,236	2,442	0,003
4	241	Картофель-ное пюре	180	2,478	2,934	11,382	119,262	0,252	0,247	5,5	47,526	0,612	58,23	70,26	59,184	1,08	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	189	Напиток из шиповника	200	0,408	0	2,04	88,122	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
8	318	Коржик молочный	50	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	0,07	27,54	0,6	19,14	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	870	32,256	35,052	146,058	1106,23	0,587	0,698	26,558	375,178	4,64	445,912	553,63	140,69	6,569	0,0474
		Всего в день:	1475	63,228	67,32	278,058	2066,3	1,084	1,246	48,076	697,502	9,202	809,564	1032,3	272,926	12,532	0,0768

1 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	3	Нарезка из белокочанной капусты с морковью и яблоками с маслом	100	1,794	3,582	11,012	166,98	0,011	0,162	3,84	55,854	0,072	69,648	73,06	13,254	0,87	0,018
2	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,618	8,238	58,212	245,868	0,126	0,141	4,74	96,054	1,292	106,87	85,56	47,076	1,894	0,0222
3	189	Котлета из говядины	100	19,944	14,508	20,006	240,618	0,12	0,096	1,89	70,848	1,044	112,81	153,6	8,976	1,842	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,942	3,552	27,3	149,316	0,274	0,24	1,824	65,316	0,612	60,15	77,26	55,338	0,672	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	промыш.	Сок яблочный	200	1,2	0,12	3,48	21,6	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
8	319	Булочка дорожная	60	2,454	4,212	30,36	145,26	0,024	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0018
		Итого:	890	39,912	35,052	171,154	1065,16	0,59	0,7	25,314	380,538	4,634	451,44	555,05	142,388	6,011	0,048
		Всего в день:	1495	78,03	66,522	331,296	1963,34	1,169	1,238	46,788	705,222	9,196	833,232	1037	271,522	11,152	0,078

1 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	22	Нарезка из свежих помидоров	100	1,182	0,619	4,272	65,386	0,06	0,12	4,254	58,254	0,066	64,842	87,66	17,268	0,138	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,57	10,68	47,188	274,062	0,148	0,24	5,988	73,59	1,26	74,46	121,8	50,88	2,454	0,018
3	193	Плов из отварной говядины	120	26,988	28,56	37,5	449,25	0,306	0,274	2,622	144,12	1,69	158,37	128,2	52,992	2,207	0,0144
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	282	Компот из свежих ягод	200	0,8	0	8,994	36,384	0,026	0,024	3,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
7	321	Слойка с повидлом	60	2,454	3,678	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012
		Итого:	810	41,954	44,377	149,098	1125,86	0,577	0,695	19,884	368,43	4,6306	399,636	515,25	138,882	5,532	0,048
		Всего в день:	1415	83,908	88,754	298,196	2251,72	1,154	1,39	39,768	736,86	9,2612	799,272	1030,5	277,764	11,064	0,096

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут.									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	рет.эк.А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ОБЕД																	
1	24	Нарезка из свеклы и моркови	100	1,26	1,32	3,3	59,16	0,054	0,03	1,5	39,606	0,054	54,018	59,988	6,612	0,06	0,006
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8,238	9,08	22,148	187,242	0,09	0,156	4,326	94,416	0,6	81,402	99	47,7	1,38	0,018
3	188	Котлета из говядины	100	10,162	11,27	20,202	224,076	0,265	0,318	3,966	106,14	1,69	166,6	139	42,006	2,766	0,0144
4	225	Рис припущен-ный	180	3,148	5,026	24,042	100,216	0,006	0,033	3,294	38,82	0,613	61,242	40,254	9,42	1,62	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	284	Комлот из яблок с лимоном	200	0,15	0,15	0,942	56,024	0,0276	0,024	9,354	40,236	0,96	34,068	34,068	5,46	0,007	0,0018
8	319	Булочка весенняя	60	2,454	3,178	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012
		Итого:	860	29,372	30,864	121,778	927,498	0,4796	0,598	26,106	371,148	4,5716	465,222	515,83	123,486	6,559	0,0426
		Всего в день:		57,484	60,408	240,256	1795,84	0,9052	1,166	50,712	702,69	9,0892	876,426	971,67	240,36	13,058	0,0792

3 неделя / день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	31	Салат картофель-ный с зеленым горошком	100	2,082	9,18	7,056	118,2										
2	62	Щи из свежей капусты	250	12,056	10,988	37,058	251,054	0,15	0,244	5,388	100,03	1,292	141,67	91,26	56,676	1,74	0,0224
3	202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11,061	7,387	8,107	154,446	0,108	0,144	2,382	43,873	0,626	61,206	93,6	8,988	0,914	0,0018
4	235	Капуста тушеная	180	3,066	4,026	34,159	187,338	0,132	0,12	0,78	71,472	0,656	58,194	20,82	45,402	1,32	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	промыш.	Сок вишневый	200	1,01	0,01	3,01	20,9	0,02	0,024	9,4	40,6	0,96	34,1	34,068	5,4	0,007	0,0018
8	318	Коржик	60	4,908	8,454	41,01	249,206	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	890	38,143	40,885	151,184	1076,66	0,525	0,689	25,456	367,312	4,6796	433,902	510,49	137,81	5,373	0,047
		Всего в день:	1495	74,204	72,59	295,312	2035,13	0,972	1,258	47,072	675,218	8,8682	796,968	881,74	266,566	10,08	0,076

2 неделя 2 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с		мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы					А	Д						
ОБЕД																		
1	9	Салат из моркови	100	0,924	6,48	9,008	112,48	0,054	0,12	2,66	48,036	0,066	60,054	70,2	13,068	0,192	0,012	
2	46	Суп картофель-ный с клецками	250	5,25	6,138	16,004	132,654	0,026	0,06	4,03	70,644	0,651	52,23	126	50,988	1,56	0,018	
3	181	Жаркое по- домашнему	180	20,298	16,902	59,97	434,4	0,258	0,118	7,89	124,82	1,262	150,01	26,88	11,886	2,856	0,012	
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	
6	283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,06	34,068	5,454	0,007	0,0018	
7	319	Булочка с повидлом	60	6,054	9,096	42,36	246,264	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	19,14	78,66	6,642	0,102	0,0012	
		Итого:	810	36,846	39,456	166,966	1095,72	0,403	0,359	27,6	335,964	3,593	364,734	388,65	93,686	5,341	0,0456	
		Всего в день:	1435	73,692	78,912	333,932	2191,44	0,806	0,718	55,2	671,928	7,186	729,468	777,3	187,372	10,682	0,0912	

2 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	3	Салат из капусты, моркови и яблок	100	9,444	7,02	19,56	197,8	0,012	0,12	4,392	57,654	0,072	68,436	76,8	13,254	2,64	0,018
2	41	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	6,72	7,254	15,058	153,354	0,06	0,06	2,442	90,042	0,66	72,06	85,26	32,88	1,109	0,018
3	178	Голубцы ленивые с соусом	100	16,44	17,364	28,722	217,002	0,18	0,18	3,042	57,31	1,044	96,006	138	19,776	0,9	0,003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,478	4,56	10,422	93,356	0,138	0,114	1,26	58,116	0,612	60,618	82,44	47,184	0,72	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	282	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	8,994	36,384	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
8	321	Слойка с джемом	60	2,694	3,216	40,512	86,544	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	890	42,336	40,254	144,052	879,96	0,455	0,535	24,156	355,588	4,002	399,084	548,07	130,838	6,102	0,0432
		Всего в день:	1495	75,228	73,488	268,544	1562,12	0,898	0,95	43,92	653,522	7,932	729,732	1019,3	248,422	9,564	0,0684

2 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./с А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	100	1,224	6,144	12,124	145,164	0,06	0,12	3,06	65,34	0,066	90,054	73,2	19,068	1,41	0,012
2	41	Рассольник домашний	250	5,31	15,08	37,428	207	0,12	0,12	4,122	71,22	1,28	118,27	97,26	38,676	1,62	0,0222
3	178	Запеканка капустная с говядиной с маслом	180	12,642	12,844	42,45	384,21	0,324	0,36	5,736	126,82	0,998	114,02	178,5	49,662	1,5	0,012
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	289	Напиток из шиповника	200	0,408	0	12,606	40,122	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	37,108	5,454	0,007	0,0018
7	320	Булочка ванильная	60	2,454	4,212	30,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	810	25,998	39,12	155,752	1017,28	0,569	0,661	25,938	355,842	3,958	424,314	517,57	125,15	5,263	0,0498
		Всего в день:	1415	51,996	78,24	311,504	2034,55	1,138	1,322	51,876	711,684	7,916	848,628	1035,1	250,3	10,526	0,0996

9 неделя. 5 день.

ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006	0,018
2	66	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,74	7,22	11,99	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	177	Рагу из говядины	100	13,14	11,12	32,45	259,2	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	234	Булочка с повидлом	60	5,29	2,73	21	129	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	промыш.	конфета	10	0,006	0,006	0,94	75,46	0,12	0,12	2,028	7,236	0,001	0,006	0,006	2,736	0	0
8	промыш.	Сок из мультифруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Итого:	700	26,156	23,536	110,894	887,76	0,353	0,469	21,852	248,932	4,023	339,684	453,45	68,186	2,371	0,0468
		Всего в день:	1245	26,156	23,536	110,894	887,76	0,353	0,469	21,852	248,932	4,023	339,684	453,45	68,186	2,371	0,0468