

СОГЛАСОВАНО
Заведующая столовой

Е.В. Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

В.М. Репский



Примерное меню горячего питания
для школьников льготной категории
7-18 лет на 2024 год

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 1																
692	ЗАВТРАК	Мармелад	60	0,43	0,00	5,00	21,60	0,006	1,8	0,216	9,36	0,18	2,52	0	8,64	36
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0,6	9,5	0	6,5	0,85	32,5	4
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0	0,525	5,1	0,045	22,8	0,285	70,8	14,56
405	ЗАВТРАК	Филе индейки в соусе томатном	80	17,02	14,35	2,57	207,71	0	0,832	0	0	0	0	0	0	65,11
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0,3	11	0	1	0	3	1,52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	24,99	21,88	82,08	624,91	0,091	2,632	1,641	34,96	0,225	32,82	1,135	114,94	121,19
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	24	0,4	11	0	9	0	10	11,43
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
9	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,1	1,1	29	0	25	4,7	37	6,66
142	ОБЕД	Ши из свежей капусты с мясом говядины	250	13,60	26,50	11,05	339,17	0,125	30,3	2,35	92,175	0,1	33,4	0,575	179,6	41,28
291	ОБЕД	Плов из индейки	200	17,80	15,00	36,46	352,00	0,1	5,6	1,94	43,82	0	54,4	0	237,6	59,53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	39,7	52,8	113,51	1094,17	0,41	65	8,29	203,495	0,1	152,3	5,825	575,7	124,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	64,69	74,68	195,59	1719,08	0,501	67,632	9,931	238,455	0,325	185,12	6,96	690,64	246,09

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 2																
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	4	2,42
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90	0,45	51	0	19,5	0,3	34,5	23,68
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	5,25	11,00	27,25	230,00	0,225	8,5	1,75	65	0,075	47,5	0,25	142,5	11,63
342	ЗАВТРАК	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,94	11,97	13,22	197,30	0,02	1,93	0,22	20,72	0	1,4	0,02	5,8	18,23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	19,44	23,67	92,42	670,3	0,36	103,23	3,37	160,92	0,075	77,4	1,12	219,3	58,96
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,5	0,8	13	0	18	5	24	15,86
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	120	21,36	21,00	17,16	343,20	0,108	0	3,36	46,8	0,048	31,2	0,6	222	77,36
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	70	1,5	12	0	3	0	3	5,87
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	0,05	5,75	0,6	10,75	0	16,75	1,2	40,25	6,96
414	ОБЕД	Рис отварной	200	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0	0,525	5,1	0,045	22,8	0,285	70,8	14,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	35,05	41,18	127,64	1026,05	0,373	92,25	9,285	115,15	0,093	122,25	7,635	471,55	126,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	54,49	64,85	220,06	1696,35	0,733	195,48	12,655	276,07	0,168	199,65	8,755	690,85	185,09

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 3																
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0,795	35,7	8,09
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0,3	11	0	1	0	3	1,52
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
693	ЗАВТРАК	Печенье "Орешки со сгущенкой"	40	1,12	1,26	1,52	21,60	0	0	0	0	0	0	0	0	15
363	ЗАВТРАК	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,84	181,60	0,032	0,56	1,76	8,8	0	17,6	2,08	125,6	45,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	22,83	16,25	72	525,6	0,147	0,575	3,39	35,5	0	33,7	3,425	196,8	73,35
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	17,73	15,83	11,33	258,41	0,105	5,175	2,325	23,865	0,03	38,175	0,54	181,365	85,09
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	0	19	3,57
18	ОБЕД	Салат из огурцов с зеленым луком	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7	0,6	30	0	13	4,6	31	20,65
2/2	ОБЕД	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,40	6,47	11,80	115,87	0,075	30,775	1,1	58,15	0,225	28,975	0,25	57,2	7,35
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	28,53	33,4	93,83	794,28	0,345	43,45	8,025	167,515	0,255	117,65	5,94	400,065	122,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	51,36	49,65	165,83	1319,88	0,492	44,025	11,415	203,015	0,255	151,35	9,365	596,865	196,01

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 4																
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	15	3,3	24	0	13,5	0,3	16,5	13,04
370	ЗАВТРАК	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	2,24	18,4	0,04	42,4	0,64	181,6	55,46
617	ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30	0	0	0,5	0	0	0	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,52	15,88	97,06	614	0,22	45,32	6,09	52,4	0,54	62,9	1,49	230,6	80,5
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,4	0,8	23	0	18	4,6	40	7,79
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	250	13,72	26,65	16,92	364,35	0,15	16,95	2,5	74,025	0,1	35,875	0,55	189,775	24,75
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0,615	202,65	11,84
518	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	2,8	14	0	0	0	0	9,98
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
404	ОБЕД	Птица отварная	160	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	1,57	35,71	0,03	22,86	0,57	158,57	58,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	55,24	62,79	103,17	1290,26	0,625	34,06	14,715	188,485	0,175	242,535	6,885	702,495	118,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	74,76	78,67	200,23	1904,26	0,845	79,38	20,805	240,885	0,715	305,435	8,375	933,095	199,11

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 6																
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0,1	1,9	7,5
692	ЗАВТРАК	Мармелад	60	0,43	0,00	5,00	21,60	0,006	1,8	0,216	9,36	0,18	2,52	0	8,64	36
295	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,1	1,1	207	0,08	20	1	168	22,87
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,3	0,4	127	0	15	0	127	4,77
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0,6	9,5	0	6,5	0,85	32,5	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	17,83	21,1	80,68	583,4	0,181	3,2	2,336	354,06	0,319	44,02	1,95	338,04	75,14
157	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	250	10,72	15,20	1,75	197,80	0,05	2,625	1,7	17,225	0,05	11,3	0,3	96,55	18,09
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0,615	202,65	11,84
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	24	0,4	11	0	9	0	10	11,43
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5	0,5	18	0	13	4,5	33	18,87
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	80	13,74	14,66	2,80	198,00	0,048	0,864	2,136	11,336	0,024	20	0,464	143,336	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	41,11	48,91	102,43	1029,85	0,483	32,489	11,781	99,311	0,119	219,1	6,429	597,036	120,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	58,94	70,01	183,11	1613,25	0,664	35,689	14,117	453,371	0,438	263,12	8,379	935,076	195,37

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 7																
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	4	2,42
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90	0,45	51	0	19,5	0,3	34,5	23,68
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0,615	202,65	8,88
405	ЗАВТРАК	Филе индейки в соусе томатном	80	17,02	14,35	2,57	207,71	0	0,832	0	0	0	0	0	0	65,11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	30,82	22,9	91,6	703,76	0,325	93,632	5,945	89,45	0,045	163,8	1,465	273,65	103,09
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	0	19	3,57
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,55	0	10	0	7	0,55	32,5	3
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0	79	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	181,6	55,46
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,06	0,32	2,24	18,4	0,04	42,4	0,64	179,6	41,28
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом говядины	250	13,60	26,50	11,05	339,17	0,125	30,3	2,35	92,175	0,1	33,4	0,575	515,7	122,17
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	37,32	52,58	122,51	1119,17	0,37	47,62	9,39	179,075	0,14	131,3	6,765	789,35	225,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	68,14	75,48	214,11	1822,93	0,695	141,252	15,335	268,525	0,185	295,1	8,23		

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 8																
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0	0,525	5,1	0,045	22,8	0,285	70,8	10,56
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
694	ЗАВТРАК	Кекс	40	1,12	1,26	1,52	21,60	0	0	0	0	0	0	0	0	18
617	ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30	0	0	0,5	0	0	0	9
404	ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	1,57	35,71	0,03	22,86	0,57	158,57	36,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	32,18	24,03	78,9	660,56	0,205	34,71	2,645	50,81	0,575	52,66	1,405	261,87	76,96
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
429	ОБЕД	Картофельное пюре	250	5,25	11,00	27,25	230,00	0,225	8,5	1,75	65	0,075	47,5	0,25	142,5	19,38
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	5,5	1,2	89	0,01	19	4,5	82	7,94
342	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	17,12	14,42	17,40	267,90	0,16	2,04	1,58	115,34	0,04	46,52	4,18	279,06	54,37
131	ОБЕД	Свекольник со сметаной и мясом говядины	200	9,98	9,92	13,54	183,00	0,08	13,32	2,36	34,32	0	30,12	0,28	129,9	37,04
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0,5	1,5	28	0	7	0	19	3,57
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1050	42,75	48,44	133,89	1146,9	0,63	29,86	10,89	359,16	0,125	180,64	9,76	763,96	128,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	74,93	72,47	212,79	1807,46	0,835	64,57	13,535	409,97	0,7	233,3	11,165	1025,83	205,26

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У										
День 9																
17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5	0,5	18	0	13	4,5	33	18,87
520	ЗАВТРАК	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	1,2	0,2	3	0	3	0	2	10,77
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	15	3,3	24	0	13,5	0,3	16,5	13,04
342	ЗАВТРАК	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,94	11,97	13,22	197,30	0,02	1,93	0,22	20,72	0	1,4	0,02	5,8	18,23
202	ЗАВТРАК	Картофель, запеченный	200	2,80	3,00	22,46	128,40	0,16	27,46	1,24	14,9	0	31,58	0,14	79,66	8,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	16,94	26,07	97,68	698,7	0,31	50,59	6,01	90,62	0	69,48	5,51	169,46	72,34
365	ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	150	14,55	35,06	8,70	408,49	0,045	20,1	2,115	57	0,36	34,995	1,05	151,5	92,9
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0,55	10	0	7	0,55	32,5	3
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	23,5	0	79	3
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5	0,6	23	0	14	0,1	24	11,99
136	ОБЕД	Солянка из птицы	250	7,48	11,07	3,05	142,25	0,05	3,175	1,075	29,5	0,05	22,75	0,625	194,5	23,67
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,3	1,1	22	0	14	0,2	16	2,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	30,43	47,43	78,15	867,74	0,28	32,575	7,39	159	0,41	116,245	2,525	497,5	136,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	47,37	73,5	175,83	1566,44	0,59	83,165	13,4	249,62	0,41	185,725	8,035	666,96	209,12

