

УТВЕРЖДАЮ  
Директора МБОУ «СШ №1»  
г. Десногорска

Ю.В. Михеева  
« 01 » сентября 2023 года



**Примерное 10-дневное меню горячих обедов  
столовой МБОУ «СШ №1» г. Десногорска  
на 2023-2024 учебный год**

1 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ из св. капусты со сметаной	1/250/10	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13	
Котлета куриная	1/75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Пюре картофельное	1/100	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
Компот из суш плодов и ягод	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		35,36	54,305	138,955	942,555	0,69	54,9	0,52	13,62	178,47	572,03	153,21	8,57	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

3 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности		
		Б	Ж	У
Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,72	3,89	13,61
Тефтели из говядины с соусом	1/75/50	10,68	11,72	5,74
Макароны отварные	1/100	3.885	5.085	37.77
Компот из смеси сух. фруктов	1/200	0,56	0	27,89
Хлеб ржаной	2/40	1,65	4,46	15,84
Кондитерское изделие	1/40	10,14	10,69	4,47
Итого		32,695	37,045	125,2

4 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с мак. Изделиями	1/250	5,03	11,3	32,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,8	33,4	1,16	
Картофель туш с курами бройлер	1/150	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58	
Винегрет овощной	1/50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	4,54	4,54	21,4	39,91	18,02	0,75	
Компот из суш плодов и ягод	1/200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
Хлеб йодированный	2/40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Итого		61,03	93,08	133,4	1306,07	0,76	24,41	5,91	16,74	188,81	841,85	237,46	12,46	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

5 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Щи из св. капусты со сметаной	1/250/10	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13	
Котлета рыбная	1/75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Каша гречневая	1/100	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
Кисель	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Фрукт свежий	1/100	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66	
Итого		39,83	41,315	138,92	1076,31	0,48	51,74	0,7	7,3	179,02	579,95	133,7	8,26	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

6 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с крупой	1/250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
Куры отварные	1/70	9,16	13,53	9,44	160,455	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	
Пюре картофельное	1/100	3,195	6,06	23,295	75,35	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
Салат из свеклы	150	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2	
Компот из суш плодов и ягод	1/200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		34,745	67,78	159,525	1008,665	0,69	21,72	0,6	14,91	284,03	634,26	187,89	10,14	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

7 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Борщ из св. капусты со сметаной	1/250/10	5,03	11,3	32,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,8	33,4	1,16	
Котлета из говядины	1/75	3,765	6,7155	15,57	271,809	0,146	66,133	0,0057	4,6785	72,1991	79,325	38,198	1,5307	
Макароны отварные	1/100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,0	0,0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55	
Напиток из сока	1/200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Свежий фрукт	1/100	9,42	23,71	6,05	40,52	0,27	3,16	0,0	7,92	39,61	131,68	29,98	1,97	
Итого		24,925	47,5855	95,54	695,819	0,666	83,103	0,2157	15,2185	179,1091	435,925	146,858	9,4907	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

8 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рассольник Ленинградский	1/250/10	2,72	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13	
Картофель туш с говядиной	1/150	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93	
Салат из свеклы	1/50	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2	
Компот из смеси сух. фруктов	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
<b>Итого</b>		<b>33,47</b>	<b>33,54</b>	<b>138,48</b>	<b>963,34</b>	<b>0,45</b>	<b>19,11</b>	<b>0,79</b>	<b>7,43</b>	<b>148,72</b>	<b>518,83</b>	<b>131,58</b>	<b>5,99</b>	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей



9 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13	
Плов с курами бройлер	1/150	3,195	6,06	23,295	75,35	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
Салат из свежей капусты	1/50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	4,54	4,54	21,4	39,91	18,02	0,75	
Кисель	1/200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		22,695	35,41	121,475	799,97	0,44	20,27	5,17	8,35	183,73	477,75	145,44	7,26	

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

10 день

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности			Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с мак изделиями	1/250	5,03	11,3	32,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,8	33,4	1,16
Печень тушеная в соусе	1/75/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	1/100	3.885	5.085	37.77	37.77	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Компот из суш плодов и ягод	1/200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб йодированный	2/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		27,145	39,025	122,75	668,03	0,38	51,84	0,48	7,98	127,26	443,03	133,21	9,06

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей