

УТВЕРЖДАЮ  
Директора МБОУ «СШ №1»  
г. Десногорска

Ю.В. Михеева \_\_\_\_\_  
« 29 » февраля 2024 года



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

День 1

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Борщ с капустой картофелем и сметаной	1/250/10	0,85	2,13	4,84	45,12	0,01	3,38	67,3	16,8	21,3	9,6	0,43
Котлета из курицы	1/75	19,2	4,2	13,4	168,5	0,06	0,6	6,2	29,3	144,0	64,0	1,3
Пюре картофельное	1/100	2,13	3,4	13,2	92,9	0,08	6,8	15,8	26,0	56,0	18,6	0,68
Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,0	9,9	40,5	0	0,01	7,5	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 2

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	0,96	2,57	6,6	53,3	0,03	2,7	52,0	10,5	25,7	9,9	0,35
Жаркое по-домашнему	1/150	10,0	9,3	8,6	159,0	0,06	4,7	13,6	13,0	115,5	22,5	1,71
Салат из свеклы отварной	1/50	1,3	4,5	7,6	76,0	0,01	3,8	1,13	31,6	36,6	18,3	1,16
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	3,25	13,4	0	0,02	0,15	2,25	3,6	1,9	0,3
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 3

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	1/250	2,12	2,01	7,96	58,4	0,07	2,38	48,6	13,5	40,2	14,5	0,73
Тефтели из говядины	1/80	14,5	14,6	8,0	221,8	0,03	0,46	1,85	26,6	153,3	21,6	1,96
Макаронны отварные	1/100	3,6	3,2	21,8	131,2	0,04	0,0	12,2	8,0	27,3	4,8	0,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,0	9,9	40,5	0	0,01	7,5	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
Печенье	1/40	7,5	13,2	63,5	417,0	0,08	0,0	11,0	29,0	90,0	20,0	2,1

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 4

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	1,26	1,08	9,06	51,0	0,04	3,4	48,8	6,9	27,3	10,4	0,4
Плов с курами	1/150	13,6	4,05	16,6	157,3	0,04	1,18	73,5	10,0	117,0	54,0	1,01
Винегрет с растительным маслом	1/50	1,0	8,8	6,8	111,8	0,01	3,7	121,5	20,0	35,0	16,1	0,6
Компот из изюма	1/200	0,2	0,05	9,2	37,9	0,01	0,0	0,36	7,0	11,0	3,65	0,27
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 5

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	0,8	2,46	2,64	36,0	0,01	5,3	52,5	18,7	15,5	6,6	0,23
Котлета рыбная любительская	1/75	12,9	4,0	6,1	112,2	0,08	0,94	295,0	51,0	189,0	44,0	1,05
Каша гречневая	1/100	5,5	4,2	24,0	155,8	0,14	0	12,8	10,0	120,6	80,0	2,69
Кисель	1/200	0,0	0,0	7,0	26,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,02
Хлеб	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	5,0	16,0	11,0	9,0	2,2

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 6

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп крестьянский с крупой	1/250	0,8	2,5	5,4	47,75	0,01	3,21	51,6	12,8	20,2	7,7	0,24
Рагу из курицы	1/150	10,45	3,5	8,8	108,7	0,06	5,65	130,0	16,0	96,5	46,5	1,06
Икра кабачковая	1/50	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	153,0	41,0	37,0	15,0	0,7
Компот из кураги	1/200	0,5	0,05	7,85	33,45	0,005	0,16	35,0	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 7

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	0,85	2,13	4,84	45,12	0,01	3,38	67,3	16,8	21,3	9,6	0,43
Котлета из говядины	1/75	18,2	17,4	16,5	295,06	0,06	0,12	22,1	40,0	184,0	26,6	2,58
Каша пшенная	1/100	4,2	4,3	23,6	150,5	0,12	0,0	14,2	11,3	80,6	28,0	0,9
Йогурт	1/200	5,0	2,5	3,5	54,0	0,04	0,6	22,0	122,0	96,0	15,0	0,1
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
Банан свежий	1/100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	20,0	8,0	28,0	42,0	0,6

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 8

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	0,96	2,57	6,6	53,3	0,03	2,7	52,0	10,5	25,7	9,9	0,35
Жаркое по-домашнему	1/150	10,0	9,3	8,6	159,0	0,06	4,7	13,6	13,0	115,5	22,5	1,71
Салат из свеклы отварной	1/50	1,3	4,5	7,6	76,0	0,01	3,8	1,13	31,6	36,6	18,3	1,16
Компот из кураги	1/200	0,5	0,05	7,85	33,45	0,005	0,16	35,0	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 9

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп с рыбными консервами	1/250	3,95	1,9	6,2	57,8	0,03	2,9	87,3	33,5	54,5	17,3	0,44
Плов с курами	1/150	13,6	4,05	16,6	157,3	0,04	1,18	73,5	10,0	117,0	54,0	1,01
Винегрет с растительным маслом	1/50	1,0	8,8	6,8	111,8	0,01	3,7	121,5	20,0	35,0	16,1	0,6
Кисель	1/200	0,0	0,0	7,0	26,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,02
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей

День 10

Наименование	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	1,26	1,08	9,06	51,0	0,04	3,4	48,8	6,9	27,3	10,4	0,4
Печень по строгановски	1/50/30	16,7	15,7	6,6	236,5	0,21	12,4	4726,2	38,7	276,2	17,5	5,7
Рис отварной	1/100	2,4	3,2	24,3	135,6	0,02	0,0	12,2	4,6	48,6	16,0	0,32
Компот из изюма	1/200	0,2	0,05	9,2	37,9	0,01	0,0	0,36	7,0	11,0	3,65	0,27
Хлеб йодированный	2/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего обеда 75-00 рублей