

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ №16 »

Ефимова М.В.

«09» 01 2024г.



«Утверждаю»

ИП Куренова Л.К.

Куренова Л.К.

2024г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих

Школьных завтраков, обедов для организации питания детей с 12-18 лет при МБОУ «СОШ №16»

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория : с 12-18 лет



Разработано Куренова Л.К. Кузьминична

12-18 лет



Утверждено Директор МБОУ

"СОШ №16" Ефимова М.Е

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
День №1 - завтрак:															
182	каша пшеничная с м/сл	200/10	7,3	4,3	38,27	220,98	0,53	0,17	0,15	52,73	250	147,61	33,27	1,14	112,6
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,08	9,5	187,99	117,86	18	0,65	41,1
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
15	сыр	30	4,82	5,9	0,06	73	0,14	0,01	0,06	52	176	100	0,7	0,2	17,6
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:	580/10	20,83	16,8 2	102,64	663,98	15,13	0,307	0,3595	114,23	685,59	412,74	72,78	6,11	346,74
День №1 - обед:															
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
82	борщ с капустой, картофелем	250/5	1,83	4,92	10,93	103,75	10,67	0,05	0,05	0	29,7	14,6	26,13	1,23	93,2
304	рис отварной	180	4,41	6,5	44	252,13	0	0,03	0,02	0	51,2	73,13	19,6	0,63	48,69
260	гуляш из говядины	120	16,03	16,9	3,92	197	1,1	0,04	0,002	276,2	61,12	114,13	16,44	2,67	102,3
342	компот из свежих яблок с вит. С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,9	0,01	0,01	152	24,28	4,4	5,14	1,98	112,4
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	ИТОГО:		31,85	31,2 1	122,15	901	17,29	0,204	0,106	436,63	275,54	405,76	92,89	13,26	365,15
	ВСЕГО:		52,68	48,0 3	224,79	1564,98	32,42	0,511	0,4655	550,86	961,13	818,5	165,67	19,37	711,89

ТТН - товарно- транспортная накладная

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №2 - завтрак:														
174	каша рисовая с м/сл.	200/10	5,45	9,86	48,11	303,63	0,87	0,05	0,14	59,82	157,16	143,13	33,14	0,57	93,2
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,08	9,5	187,99	117,86	18	0,65	111,1
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	мандарины	100	0,4		22,08	88	42	4	1,7	34	3,5	2,1	2,8	0,6	6,2
ТТН	пряник	60	0,033	2,03	12,54	56,31	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:	610/10	14,33	18,16	133,23	765,94	45,1	4,139	1,9375	127,38	394,737	321,84	67,04	2,425	232,87
ТТН	День №2 - обед:														
102	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8
202	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		42,67	58,1	35,57	2,05	102,20
462	макароны отварные	180	6,78	0,84	38,3	187,56		0,07	0,02	53	42,19	44,6	10,34	1,02	18,25
348	котлета куриная п/ф с м/сл	100/10	9,37	18,62	15,28	144	1,9	0,08	0,15	168,33	45,23	18	4,9	5,2	15
ТТН	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,6	0,02	0,03	152	43,22	22,8	18,16	0,48	167,6
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	итого:	890/10	30,84	28,7	137,36	749,31	15,62	0,455	0,3	373,36	291,31	346	109,69	8,872	311,55
	ВСЕГО:		45,57	46,86	292,67	1718,05	102,7	8,594	3,9375	534,74	689,547	669,94	179,53	11,897	550,62

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)									
			Б	Ж	У		витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг
1	2	3	4	5	6	7									
	День №3 - завтрак:														
121	макароны с сыром	200/15	3,71	4,46	7,68	89	0,42	0,05	0,17	33	259,5	114	17,67	0,15	92,3
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124		0	13
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
96	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	пряник	50	2,4	1,4	38,85	175	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:	560	14,07	19,11	91,86	619,72	2,36	0,129	0,1975	97,06	401,987	299,75	30,77	0,775	130,67
	День №3 - обед:														
ТТН	кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,01	0,025	8,4	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68
96	рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	8,37	0,09	0,06	0	9,15	46,72	24,17	1,03	0,92
302	гречка отварная	180	10,68	4,91	47,8	278		0,002	0,13	82	34,8	118,95	61	3,47	122,37
288	курица отварная с м сл	120/10	16	16	0	248	2,83	0,04	0,18	217,84	68	118	14,34	2,28	78,23
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,12	115	35,8	14	8	2,8	140
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86	0,6	0,03	0,015	0,01	126	95	15	0,1	52
	итого:	1035	59,59	29,37	138,65	1105,96	19,33	0,512	0,53	423,08	338,58	602,55	157,93	6,984	401,9
	ВСЕГО:	1595/25	40,98	32,48	230,51	1477,68	18,86	0,327	0,5475	302,5	707,357	784,3	174,36	8,279	454,34

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
День №4 - завтрак:															
18 1	каша манная с м/сл	200/10	5,73	10,2	40,33	277	1,11	0,07	0,14	57,14	154,3	109,7	19,33	0,46	62,12
69 2	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124	0	0	13
ТТН	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,055	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТ Н	апельсин	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:	640/10	17,4 5	28,5 1	113,23	793,52	15,28	0,242	0,2035	##### #	336,5	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА !	5,51	312,51
День №4 - обед:															
ТТ Н	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
88	щи со свеж капустой и картоф.	250	1,8	4,98	8,13	84,48	10,77	0,05	0,05		49,25	49	22,12	0,82	92,02
31 2	пюре картофельное	180	3,69	2,8	32,95	131,67	11,5	0,14	0,13		38,95	46,3	23,3	1,21	112,13
46 3	котлета рыбная	100	8,3	9,7	11,9	138	7,6	0,05	0,05	0,1	27,8	117,1	19,7	1,42	125,21
69 9	напиток апельсиновый с витамином С	200	6	0,1	34,2	115	12	0,02	0,02	142	52,02	11,5	7,63	0,24	99,78
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	итого:	890	29,2 1	20,3	126,6	824,67	46,49	0,334	0,274	150,71	277,26	423,4	2298,21	3,81	437,7
	ВСЕГО:	1530/1 0	46,9 2	48,9 8	253,64	1565,19	74	0,623	0,5095	##### #	639,36	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА !	12,84	912,65

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №5 - завтрак:														
22 2	пудинг из творога запечённ.с мол/сг	200/15	5,8	19,2	40,2	444,8	0,044	0,15	0,54	129,14	453,5	274,3	43,97	1,63	183,21
37 6	чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0,03				11,1	2,8	1,4	0,28	8,6
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	1,25	0	46	32,5	6,5	0,6	13
15	сыр	20	4,82	5,9	0,06	73	0	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
ТТН	печенье овсянное	60	0,72	2,86	19,54	90	0,11	0,002	0,009	18,38	0,011	3,1	1,49	0,02	10,71
	ИТОГО:	530/30	15,6 2	29,4 1	87,97	778,8	2,024	0,242	1,817	247,52	552,611	389,5	58,16	3,53	241,52
	День №5 - обед:														
ТТН	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8
11 2	суп картофельный с макар. изделиями	250	2,56	2,78	15,68	109	6,08	0,09	0,05	0	39,5	57,72	23,8	1	80,92
26 5	плов	180/75	28	28,0 5	44,23	547	1,13	0,1	0,21	258,3	38,97	140,3	16,79	3,5	124,02
34 2	компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,4	0,01	0,01	152	45,38	6,4	6,34	0,99	63,24
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	ИТОГО:	790/75	39,1 4	34,8 8	127,61	1041,1	14,91	0,255	0,66	410,33	241,85	262,16	87,65	5,612	276,68
	ВСЕГО:	1320/10 5	54,7 2	64,2 9	215,57	1819,9	16,93	0,497	2,477	657,82	794,461	651,66	145,81	9,142	518,2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №6 - завтрак:														
173	каша геркулесовая с м/сл	210/10	8,21	12,21	45,6	325,55	0,87	0,001	0,016	63,82	144,5	176,48	27,85	1,93	187,3
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,08	9,5	187,99	117,86	18	0,65	111,1
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:	620/10	17,03	18,93	124,24	777,55	15,53	0,146	0,6705	76,82	404,25	346,76	67,25	6,7	484,59
	День №6 - обед:														
71	огурец свежий	60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6
96	рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	8,37	0,09	0,06	0	9,15	46,72	24,17	1,03	0,92
304	рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13		0,03	0,02	36	51,36	43,3	19,6	0,63	28,69
451	котлета куриная п/ф с м/сл	100/10	9,37	18,62	15,28	144	1,9	0,08	0,15	168,33	45,23	18	4,9	5,2	15
388	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	20,76	88,2	10	0,01	0,07	146	116,7	2,13	3,44	0,63	10,34
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	итого:	890/10	25,15	29,06	134,04	814,13	23,28	0,262	0,36	350,36	330,24	304,55	88,22	7,93	63,25
	всего:	1510/20	42,18	47,99	258,28	1591,68	38,81	0,408	1,0305	427,18	734,49	651,31	155,47	14,63	606,25

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №7 - завтрак:														
175	каша молочная из риса, пшеница с м/сл	200/10	5,8	10,67	41,48	286,36	0,91	0,09	0,012	14,09	145,2	146,4	33,9	0,78	83,2
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,008	9,5	187,99	117,86	18	0,65	211,1
15	сыр	20	4,82	5,9	0,06	73	0	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье овсяное	70	0,72	2,86	19,54	70	0,22	0,004	0,018	56,76	0,022	4,2	2,98	0,04	21,42
	ИТОГО:		19,79	25,88	111,58	747,36	3,36	0,204	0,0685	180,35	421,212	377,76	66,18	3,07	354,72
	День №7 - обед:														
71	помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	7,5	0,03	0,002	0	17	13	10	0,9	22
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		42,67	58,1	35,57	2,05	102,20
302	гречка отварная	180	10,68	4,91	47,8	278		0,002	0,13	82	34,8	118,95	61	3,47	122,37
462	тефтели п/ф	100/10	8,06	16,93	25,1	119	0,05	0,09	0,192	267	26,12	16	16	0,27	108
699	напиток лимонный	200	0,1	0	18,2	93	12	0	0,15	113	34	16	12	0,2	106
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	134	13	13	0,3	167
	ВСЕГО:		53,42	54,39	261,61	1666,01	84,53	0,636	0,6425	822,38	803,802	792,81	249,05	10,34	989,99

N реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	витами н С, мг	витами н В1, мг	витами н В2, мг	витами н А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №8 - завтрак:														
36 6	запеканка из творога	200/25	2,53	15,7 8	48,93	308	1	0,008	0,011	0	315,33	3,33	0,045	0,6	123
37 7	чай с лимоном	200/15/ 7	0,53	0	9,87	41,6	2,83	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	мандарин	60	0,03 3	2,03	12,54	56,31	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:		6,85 3	26,4 6	90,17	602,63	5,67	0,077	0,0385	64,06	378,017	69,48	15,545	1,585	169,67
	День №8 - обед:														
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
82 20 2	борщ с капустой, картофелем макароны отварные	250/5/ 180	1,83	4,92	10,93	103,75	10,67	0,05	0,05	0	29,7	14,6	26,13	1,23	93,2
29 0	макароны отварные курица тушенная в соусе	180 100	6,78	0,84	38,3	187,56		0,06	0,02	53	54,86	24,6	5,34	1,02	44,33
34 8	курица тушенная в соусе компот из изюма	100 200	8,5	8,57	5,9	134,7	0,35	0	0,18	180,2	49,52	46,93	8,06	0,61	60,34
ТТН	хлеб ржаной	50	0,34	0,07	29,85	122,2		0,02	0,01	123	50,32	19,36	8,12	0,45	125,1
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	груша	100	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	итого:		0,4 26,8 7	0,4 17,1 2	11 124,4	42 798,73	25 15,64	0,02 0,204	0,03 0,284	0 364,63	79 293,64	16 285,63	12 83,23	0,023 3,43	155 331,53
	ВСЕГО:		33,7 2	43,9 8	214,57	1401,36	21,31	0,281	0,3225	428,69	671,657	355,11	98,775	1,585	501,2

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	День №9 - завтрак:														
табл. 4	каша гречневая с м/сл	200/10	6,66	10,44	34,45	238	0	0,09	0,01	0	234	91	43,2	3,56	153
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124	0	0	13
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье	80	3,5	4,89	13,76	108,8	0	0,06	0,009	40,1	14,5	53,75	11	0,91	58,95
	ИТОГО:		18,12	28,58	93,54	702,52	1,94	0,22	0,0415	80,1	390,9	304,25	60,7	5,09	240,95
	День №9 - обед:														
ТТК	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	1,66	0,03	0	0	29,5	7	0,03	0,31	25
99	суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	95,25	10,37	0,007	0,05	0	34,85	49,27	20,75	0,77	92,1
304	рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13		0,03	0,02	36	51,36	43,3	19,6	0,63	28,69
463	котлета рыбная	100	8,3	9,7	11,9	138	7,6	0,05	0,05	0,1	27,8	117,1	19,7	1,42	125,21
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,12	115	35,8	14	8	2,8	140
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	134	13	13	0,3	167
	итого:		23,91	25,12	126,26	880,88	26,43	0,187	0,24	151,13	273,31	230,67	103,38	6,01	418,7
	ВСЕГО:		61,05	53,9	227,9	1626,4	81,37	0,447	0,3115	411,23	798,21	727,92	177,08	11,4	826,65

