УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Итатской СШ им.Данкевич Т.Ф.

_____И.Р. Литвинова

Приказ № 337 от 02.09.2024г.

Примерное 20-дневное меню обедов и пищевой ценности приготовляемых блюд муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Итатская средняя общеобразовательная школа имени Данкевич Тамары Файвишевны» для детей из многодетных семей и детей опекаемых, питающихся за родительскую плату (возрастная категория 11 – 18 лет)

Разработчик: Семенова Светлана Валериевна

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
182	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	21,5	3,9	4	136,4	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,24	39,6	0,08	1,8	21,78	116,56	45,82	1,8
102	Компот из кураги	200	0,5	0	11,8	49,2	0,01	0,39	0	0,77	28,65	22,69	15,07	0,54
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		30,13	13,78	76,23	546,38								
	Всего за день		30,13	13,78	76,23	546,38								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
33	Рассольник с мясом и сметаной	250	3,2	3,1	6,1	65,3	0,04	3,4	0,003	0,5	18,4	38,1	11,6	0,4
98	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25
	Булочка	100	4,96	7,58	36,14	387,6	0,07	1,75	0,05	0,46	216,67	177,21	28,38	0
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		12,31	11,18	79,89	625,4								
	Всего за день		12,31	11,18	79,89	625,4								

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
57	Котлета мясная с сыром	100	18,05	22,57	6,37	303	0,21	0,85	0	0,31	123,07	205,44	24,41	1,68
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,12	0	0,04	0,82	14,22	60,8	111,6	0,84
296	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,25	0	0,02	12,68	20,62	11,0	2,1
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		29,48	30,13	89,66	750,6								
	Всего за день		29,48	30,13	89,66	750,6								

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
82	Курица порционная запеченная с сыром	105	24,7	17,2	0,6	256,4	0,06	1,01	0,02	1,08	32,58	189,63	24,87	1,64
214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,24	39,6	0,08	1,8	21,78	116,56	45,82	1,8
107	Сок разливной (мультифруктовый)	200	0	0	12,1	48,3	0,04	25	0,03	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		32,83	27,08	73,13	665,48								
	Всего за день		32,83	27,08	73,13	665,48								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
84	Котлета из птицы «Ряба»	100	18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,56	0	1,34	19,8	125,72	17,94	1,08
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,12	0	0,04	0,82	14,22	60,8	111,6	0,84
296	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,25	0	0,02	12,68	20,62	11,0	2,1
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		29,83	23,36	96,29	715,3								
	Всего за день		29,83	23,36	96,29	715,3								

День: понедельник
Неделя: четвертая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
58	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77	15,59	2,84	209,12	0,08	22,57	32	2,58	20,14	115,87	20	1,31
53	Рис отварной с маслом	180	2,67	3,33	27	148	0,02	0	12,6	1,15	4,67	53,59	17,45	0,36
296	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,25	0	0,02	12,68	20,62	11,0	2,1
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		20,51	19,42	66,03	523,26								
	Всего за день		20,51	19,42	66,03	523,26								

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49	2,75
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,48	0	0,04	1,58	20,75	118,92	35,32	2,68
296	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,25	0	0,02	12,68	20,62	11,0	2,1
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		35,71	26,17	99,41	776,58								
	Всего за день		35,71	26,17	99,41	776,58								

День: среда
Неделя: четвертая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
144	Суп куриный с булгуром,помидорами и болгарским перцем	250	2,32	3,67	3,5	56,89	0,02	5,52	0,041	1,26	7,76	25,58	6,66	0,34
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2	0	14,3	55	0	70	0	0,38	10,8	1,7	1,7	0,33
273	Блинчики с маслом	80/10	4	2,83	26,25	146,44	0,085	0,82	0,075		107,98	120,405	28,77	1,055
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		10,47	7	68,2	375,83								
	Всего за день		10,47	7	68,2	375,83								

День: четверг
Неделя: четвертая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
182	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	21,5	3,9	4	136,4	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
214	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,24	39,6	0,08	1,8	21,78	116,56	45,82	1,8
296	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,25	0	0,02	12,68	20,62	11,0	2,1
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		29,75	13,78	76,47	545,82								
	Всего за день		29,75	13,78	76,47	545,82								

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	Витамины,мг.				Минеральные вещества,мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
84	Котлета из птицы «Ряба»	100	18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,56	0	1,34	19,8	125,72	17,94	1,08
205	Сложный гарнир	100/50	2,1	3	11,7	81,9	0,112	16,87	0	3,69	10,84	63,07	23,55	0,87
97	Компот из смородины	200	0,1	0	7,48	30,9	0	8	0	0,07	3,37	2,87	2,7	0,02
119	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Итого		24,55	19,3	56,33	498								
	Всего за день		24,55	19,3	56,33	498								