УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск
_____ В.И.Леушина
(ф.и.о.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель Совета школы
_____ Е.А.Шутова
31.08.22.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ в КОГОБУ СШ с УИОП пгт НАГОРСК

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон : ОСЕНЬ - ЗИМА 2022 - 2023 учебный год

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)						№ рецептуры	сборник
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C		
Понедельник													
завтрак													
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88	14	2012
Каша ячневая рассыпчатая молочная	200	9,6	8,16	46,96	303,2	170,24	45,85	1,3	0,19	0,19	0,52	171	2012
Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	13,62	16,17	1,02	0,08	0,05	0	1	2012
Какао с молоком(2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**21,1**	**17,1**	**108,0**	**840,1**	**318,4**	**107,6**	**5,4**	**0,4**	**0,4**	**14,9**		
Обед													
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1	18	2012
Уха рыбацкая	250	7,3	2,3	20,4	131,7	18,4	28,1	1,0	0,1	0,1	6,9	69	2012
Котлета рубленная из птицы	100	12,5	17,7	12,7	262,0	18,2	18,8	1,5	0,1	0,1	0,3	125	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	244,1	12,4	9,7	1,0	0,1	0,0	0,0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**31,3**	**29,4**	**116,3**	**838,7**	**76,5**	**88,3**	**6,1**	**0,4**	**0,2**	**9,3**		

вторник													
завтрак													
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9	9,1	123,75	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,50	8	2012
Запеканка манная с изюмом и молоком сгущенным	220\40	12,8	11,7	80	471	264,88	40,29	1,22	0,13	0,36	1,12	194	2012
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09	3	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**25,3**	**25,4**	**143,2**	**896,7**	**468,7**	**87,0**	**5,1**	**0,4**	**0,5**	**18,7**		
обед													
Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	20,5	11,7	0,5	0,0	0,0	3,8	13	2012
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	5,8	8,5	93,8	32,7	19,2	0,7	0,1	0,1	12,1	52	2012
Котлета	100	18,0	14,6	14,5	262,5	32,7	26,9	1,3	0,1	0,1	1,1	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,8	50,2	268,0	73,8	58,0	1,6	0,1	0,1	11,3	169	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,7	27,5	110,0	26,4	18,3	0,8	0,0	0,0	0,3	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**29,5**	**30,7**	**124,2**	**888,2**	**194,1**	**142,7**	**6,8**	**0,4**	**0,3**	**28,7**		
Всего за день		**54,8**	**56,1**	**267,4**	**1784,8**	**662,9**	**229,6**	**11,9**	**0,7**	**0,8**	**47,4**		
среда													
завтрак													
Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,5	5,20	10	94	21,8	20	0,74	0,06	0,05	6,41	37	2012
Каша рисовая молочная вязкая	200\5	7,3	10,20	35,4	267,3	213,76	39,03	0,51	0,07	0,25	0,94	184	2012
Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0,03	0,36	0		
Кофейный напиток на молоке(2 вариант)	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,1	114,8	10,4	14,9	0,9	0,1	0	0		
итого		**20,8**	**23,1**	**88,3**	**648,1**	**373,8**	**91,1**	**3,3**	**0,3**	**0,8**	**7,9**		
Обед													

Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64,0	15,7	14,8	0,7	0,1	0,0	16,9	12	2012
Рассольник Ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120,0	15,6	22,5	0,9	0,1	0,1	6,7	56	2012
Биточки рыбные	100\5	16,1	17,8	32,9	277,5	49,7	31,9	1,4	0,2	0,2	0,4	83	2012
Пюре картофельное	200	4,1	7,0	26,0	156,5	48,4	39,2	1,4	0,2	0,4	6,9	131	2012
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	4,0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**27,5**	**35,2**	**119,8**	**808,9**	**151,5**	**124,9**	**9,0**	**0,6**	**0,7**	**34,9**		
Всего за день		**48,3**	**58,3**	**208,1**	**1457,0**	**525,3**	**216,0**	**12,3**	**0,9**	**1,4**	**42,8**		
четверг													
завтрак													
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,2	6,9	4,3	91	36,15	14,5	0,73	0,05	0,09	10,88	9	2012
Каша пшённая	200/60												
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09	3	2012
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	270	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**15,2**	**11,6**	**58,7**	**398,9**	**200,4**	**47,1**	**3,6**	**0,2**	**0,2**	**13,8**		
Обед													
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,9	5,1	8,3	82,0	20,8	12,1	1,2	0,0	0,0	8,0	27	2012
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,8	111,3	13,7	20,9	0,9	0,1	0,1	6,6	59	2012
Тефтели из говядины(паровые)	100/35	14,1	11,6	12,1	210,0	43,9	29,5	1,3	0,1	0,2	3,6	106	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,0	46,3	297,7	17,3	16,2	5,6	0,2	0,1	0,0	165	2012
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	18,9	73,0	3,4	1,1	0,1	0,0	0,0	2,3	280	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**32,1**	**26,6**	**124,9**	**872,9**	**107,2**	**88,5**	**10,9**	**0,5**	**0,4**	**20,5**		
Всего за день		**47,3**	**38,3**	**183,6**	**1271,8**	**307,5**	**135,6**	**14,5**	**0,8**	**0,5**	**34,3**		
пятница													
завтрак													
Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	9	10,1	144	16,35	19,44	0,82	0,05	0,05	6,64	36	2012
Каша молочная «Дружба»	200\5	6,33	8,88	34,2	241,1	126,5	36,98	0,81	0,12	0,15	0,53	187	2012

Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
итого		**9,7**	**17,9**	**54,2**	**420,1**	**143,1**	**56,4**	**1,7**	**0,2**	**0,2**	**7,2**		
обед													
Салат из свежей капусты с зелёным го	60	2,3	5,2	3,2	68	27,1	10,9	0,6	0	0,1	8,2	9	2012
Рассольник домашний	250	2,1	5,3	13,6	112,5	22,6	24,2	0,9	0,1	0,1	10,5	57	2012
Шнитцель	100/40	18,0	14,6	14,5	262,5	32,7	26,9	1,3	0,1	0,1	1,1	99	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	244,1	12,4	9,7	1,0	0,1	0,0	0,0	202	2012
Кисель из яблок сушенных	200	0,3	0,0	31,7	123,0	16,3	0,0	0,8	0,0	0,0	0,2	294	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**33,3**	**31,0**	**127,9**	**909,0**	**119,2**	**80,3**	**6,4**	**0,3**	**0,3**	**20,1**		
Всего за день		**43,0**	**48,9**	**182,1**	**1329,1**	**262,3**	**136,7**	**8,0**	**0,5**	**0,5**	**27,2**		
2 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)						№ рецептуры	сборник рецептур
		Б	Ж	У		Ca	**Mg**	Fe	B1	B2	C		
Понедельник													
Завтрак													
Салат витаминный(капуста, морковь, яблоки, растительное масло)	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7	21	2012
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,12	19,87	148,75	135,67	18,01	0,4	0,06	0,15	0,63	75	2012
Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0,03	0,36	0		
Какао с молоком(2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**18,9**	**17,4**	**65,5**	**494,7**	**314,2**	**78,2**	**5,0**	**0,3**	**0,7**	**14,9**		
Обед													
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	37,2	20,2	1,3	0,0	0,0	9,3	25	2012
Суп крестьянский с крупой	250\8	2,1	5,6	12,5	110,0	20,0	13,7	0,5	0,0	0,0	8,0	65	2012
Фрикадельки из кур	100\6	14,5	15,7	11,1	245,0	45,3	15,4	1,0	0,0	0,1	0,5	124	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,8	50,2	268,0	73,8	58,0	1,6	0,1	0,1	11,3	169	2012

Компот из сухофруктов	200	1,0	0,7	27,5	110,0	26,4	18,3	0,8	0,0	0,0	0,3	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**27,0**	**35,3**	**129,8**	**941,9**	**210,7**	**134,1**	**7,0**	**0,3**	**0,3**	**29,3**		
Всего за день		**45,9**	**52,8**	**195,2**	**1436,6**	**524,9**	**212,3**	**12,1**	**0,6**	**0,9**	**44,2**		
вторник													
Завтрак													
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9	9,1	123,75	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5	8	2012
Каша пшеничная молочная вязкая	200\5	7,4	8	36,5	241,11	134,25	36,27	1,82	0,13	0,17	0,53	186	2012
Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	13,62	16,17	1,02	0,08	0,05	0	1	2012
Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**17,2**	**34,2**	**117,4**	**837,8**	**227,2**	**94,2**	**6,3**	**0,4**	**0,3**	**18,4**		
Обед													
Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73	16	2012
Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,9	2,8	17,9	110,0	15,8	24,0	0,9	0,1	0,1	7,0	60	2012
Котлета рыбная	100/5	16,1	17,4	32,9	294,2	49,3	31,9	1,4	0,2	0,2	0,4	83	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,0	46,3	297,7	17,3	16,2	5,6	0,2	0,1	0,0	165	2012
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	291	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**34,4**	**32,1**	**152,1**	**976,8**	**111,6**	**109,2**	**10,3**	**0,6**	**0,4**	**9,1**		
Всего за день		**51,6**	**66,2**	**269,5**	**1814,6**	**338,8**	**203,4**	**16,6**	**1,0**	**0,7**	**27,5**		
среда													
завтрак													
Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91	12	2012
Запеканка из творога с морковью	230/50	10,8	11,00	76,3	443	227,08	36,62	1,52	0,12	0,3	2,18	219	2012
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09	3	2012
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	40	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36	292	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**23,1**	**20,6**	**157,9**	**913,9**	**443,9**	**85,9**	**5,8**	**0,4**	**0,4**	**20,5**		
Обед													

Салат из свеклы с яблоками и огурцам	100	1	4,5	6,6	7,1	27,48	14,68	1,18	0,02	0,03	4,41	30	2012
Щи по -уральски с крупой	250	1,87	5,6	7,12	88,75	32,28	16,82	0,63	0,03	0,04	7,5	53	2012
Гуляш из отварной говядины	100\50	20,87	18,50	6,50	276,25	16,76	24,40	2,60	0,04	0,08	0,46	93	2012
Пюре картофельное	200	4,1	7,0	26,0	156,5	48,4	39,2	1,4	0,2	0,4	6,9	131	2012
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101,0	11,4	5,3	1,2	0,0	0,0	7,8	276	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**31,3**	**36,2**	**91,8**	**728,5**	**144,4**	**109,0**	**8,8**	**0,4**	**0,6**	**27,1**		
Всего за день		**54,4**	**56,8**	**249,7**	**1642,4**	**588,3**	**194,9**	**14,6**	**0,7**	**1,0**	**47,6**		
четверг													
завтрак													
Салат из свежей капусты, помидоров, огурцов	100	3,3	9,25	8	128,12	64,28	25,55	1,2	0,06	0,08	41,6	11	2012
Каша овсяная « Геркулес» молочная вязкая	200/5	8,11	9,88	35,55	264,44	137,33	67,44	1,66	0,2	0,17	0,51	174	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**14,7**	**19,6**	**74,0**	**526,5**	**210,0**	**101,6**	**4,7**	**0,4**	**0,3**	**42,1**		
Обед													
Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	107,5	27,0	15,8	1,0	0,0	0,0	3,3	26	2012
Суп картофельный с крупой (горохом) ?	250	2,0	1,9	14,5	85,0	11,9	18,0	0,7	0,1	0,1	5,3	61	2012
Биточки из говядины	100	18,0	14,6	14,5	263,0	32,7	26,9	1,3	0,1	0,1	1,1	99	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	244,1	12,4	9,7	1,0	0,1	0,0	0,0	202	2012
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6	279	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**32,2**	**27,1**	**127,6**	**866,5**	**98,0**	**82,1**	**6,6**	**0,4**	**0,3**	**11,3**		
Всего за день		**46,9**	**46,6**	**201,6**	**1393,0**	**308,0**	**183,7**	**11,3**	**0,7**	**0,5**	**53,4**		
пятница													
завтрак													
Салат из моркови с изюмом	100	2,5	0,1	24,8	108	61,19	27,43	1,38	0,1	1	2,43	17	2012
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,1	10,2	33,9	260,0	211,6	28,7	0,5	0,1	0,3	0,9	182	2012
Бутерброд с маслом	50/20	4,0	16,7	23,8	264,0	13,6	16,2	1,0	0,1	0,1	0,0	1	2012
Какао с молоком (2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		

итого		**21,4**	**30,1**	**116,8**	**823,9**	**404,9**	**107,9**	**5,6**	**0,4**	**1,4**	**3,9**		
Обед													
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,75	7,37	2,84	81,25	16,02	9,93	0,42	0,02	0,03	13,87	14	2012
Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	8,25	13,62	137,50	50,61	25,18	1,13	0,05	0,08	8,18	54	2012
Котлета « Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203,0	38,2	28,4	1,4	0,1	0,2	0,6	100	2012
Бобовые отварные	200	14,8	3,8	54,2	237,8	130,7	28,4	5,1	0,4	0,1	0,0	201	2012
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	15,4	5,9	0,2	0,0	0,0	12,0	277	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0,0	0,0		
итого		**36,5**	**32,1**	**116,5**	**828,4**	**259,0**	**106,4**	**9,9**	**0,6**	**0,4**	**34,6**		
Всего за день		**57,9**	**62,2**	**233,3**	**1652,3**	**663,8**	**214,2**	**15,5**	**1,0**	**1,9**	**38,5**		
ИТОГО ЗА 10 дней		**502,5**	**532,8**	**2214,7**	**15460,3**	**4576,6**	**1922,3**	**128,2**	**7,7**	**8,8**	**387,0**		
Средний показатель		**50,3**	**53,3**	**221,5**	**1546,0**	**457,7**	**192,2**	**12,8**	**0,8**	**0,9**	**38,7**		