

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»

В.Ю.Гноевых
« 19.08.2023 г »


ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ с 12 лет и старше лет МБОУ «Черноусовская СОШ № 19»
на 2023-2024 учебный год

Сборник рецептов блюд для школ 2013 г., г. Пермь
Сезон: зимне-весенний

| | | пищевые вещества | | | | | ВИТАМИНЫ, МГ | | | | | | | | | | минеральные вещества, МГ | | | | |
|----------|---------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--------------------------|--|--|--|--|
| | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | э/ц ккл | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | |
| | неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ДЕНЬ №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 107 | Огурец солёный | 100 | 0,80 | 0,06 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | | | | | | | |
| ТК № 144 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,00 | 6,10 | 15,30 | 108,00 | 0,10 | 8,60 | 0,03 | 0,20 | 19,00 | 65,70 | 25,50 | 0,90 | | | | | | | |
| ТК № 369 | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,40 | 20,80 | 14,70 | 344,30 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 31,30 | 241,70 | 50,40 | 2,60 | | | | | | | |
| ТК № 170 | Гренки | 20 | 2,20 | 0,20 | 13,90 | 66,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 6,00 | 19,60 | 4,20 | 0,30 | | | | | | | |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | | | | | | | |
| ТК № 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | | | | |
| ТК № 109 | Хлеб ржаной витаминный | 40 | 2,60 | 0,48 | 13,30 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 860 | 30,90 | 31,80 | 132,80 | 949,00 | 0,47 | 24,30 | 0,03 | 1,75 | 419,00 | 418,90 | 104,90 | 6,20 | | | | | | | |
| | ДЕНЬ № 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК №12 | Кукуруза сладкая консервированная | 100 | 2,50 | 0,60 | 18,80 | 97,40 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 90,00 | 82,00 | 26,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ТК №152 | Уха из свежей рыбы | 250 | 6,00 | 2,40 | 14,00 | 105,00 | 0,09 | 8,80 | 0,01 | 0,55 | 33,00 | 133,00 | 30,00 | 1,00 | | | | | | | |
| ТК № 381 | Котлета мясная | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,00 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,50 | 39,00 | 185,00 | 26,00 | 2,80 | | | | | | | |
| ТК № 195 | Рагу из овощей | 180 | 3,60 | 9,00 | 15,00 | 162,00 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 3,00 | 61,00 | 94,00 | 35,00 | 1,00 | | | | | | | |
| ТК № 620 | Напиток с витаминами "Витощка" | 200 | 0 | 0 | 18,6 | 73 | В1 0,3/В2 0,3 | 21,00 | 0,12 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ТК № 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,30 | 0,56 | 34,40 | 164,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 14,00 | 45,50 | 9,80 | 0,77 | | | | | | | |
| ТК № 109 | Хлеб ржаной витаминный | 40 | 2,60 | 0,48 | 13,30 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 940 | 31,40 | 32,30 | 133,90 | 957,50 | 0,48 | 24,40 | 0,00 | 7,68 | 421,00 | 419,80 | 104,80 | 6,40 | | | | | | | |
| | ДЕНЬ № 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 107 | Помидор солёный | 100 | 1,10 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 0,01 | 15,00 | 0,00 | 0,70 | 10,00 | 35,00 | 15,00 | 0,80 | | | | | | | |
| ТК № 126 | Борщ из св. капусты с курой, сметаной | 250/25/12 | 6,76 | 8,55 | 7,63 | 135,69 | 0,02 | 13,00 | 0,00 | 2,40 | 52,50 | 52,00 | 25,00 | 1,10 | | | | | | | |
| ТК № 404 | Птица отварная | 100 | 23,50 | 16,20 | 0,57 | 242,80 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,57 | 35,70 | 158,50 | 22,80 | 1,50 | | | | | | | |
| ТК № 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,70 | 9,00 | 46,00 | 303,00 | 0,24 | 0,00 | 0,60 | 0,73 | 17,00 | 243,00 | 162,00 | 5,00 | | | | | | | |
| ТК № 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | | | | | | |
| ТК № 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,30 | 0,56 | 34,40 | 164,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 14,00 | 45,50 | 9,80 | 0,77 | | | | | | | |
| ТК № 109 | Хлеб ржаной витаминный | 40 | 2,60 | 0,48 | 13,30 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 940 | 32,50 | 33,40 | 134,00 | 951,90 | 0,40 | 25,70 | 0,62 | 5,73 | 418,90 | 419,70 | 103,90 | 6,30 | | | | | | | |
| | ДЕНЬ № 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 48 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 109,00 | 0,02 | 18,90 | 0,00 | 4,50 | 43,00 | 32,00 | 15,00 | 0,60 | | | | | | | |
| ТК № 146 | Суп картофельный с гречками, курой | 250/25 | 3,50 | 7,30 | 28,00 | 170,00 | 0,06 | 5,90 | 0,00 | 1,60 | 18,20 | 64,70 | 22,00 | 1,00 | | | | | | | |
| ТК № 406 | Плов из отварной птицы | 210 | 16,00 | 15,90 | 37,90 | 359,00 | 0,03 | 1,30 | 0,01 | 5,40 | 33,00 | 133,00 | 31,00 | 1,30 | | | | | | | |
| ТК № 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | 1,10 | | | | | | | |
| ТК № 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,30 | 0,56 | 34,40 | 164,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 14,00 | 45,50 | 9,80 | 0,77 | | | | | | | |
| ТК № 109 | Хлеб ржаной витаминный | 40 | 2,60 | 0,48 | 13,30 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 870 | 30,80 | 31,20 | 132,10 | 949,90 | 0,50 | 24,70 | 0,01 | 13,03 | 419,90 | 418,90 | 104,60 | 6,20 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| ТК № 142 | Щи из св.капусты с курой, сметаной | 250/25/12 | 6,50 | 6,40 | 7,80 | 121,00 | 0,05 | 18,40 | 0,00 | 2,30 | 34,00 | 47,50 | 22,20 | 0,80 |
| ТК № 407 | Рагу из птицы | 200 | 15,70 | 16,40 | 18,00 | 283,00 | 0,13 | 11,80 | 0,02 | 3,50 | 28,50 | 158,80 | 44,50 | 2,00 |
| ТК № 520 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0 | 20,7 | 83 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 2,00 | 3,00 | 0,20 |
| ТК № 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,30 | 0,56 | 34,40 | 164,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 14,00 | 45,50 | 9,80 | 0,77 |
| ТК № 109 | Хлеб ржаной витаминный | 40 | 2,60 | 0,48 | 13,30 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ИТОГО: | 860 | 31,00 | 31,90 | 129,70 | 952,00 | 0,39 | 24,80 | 0,02 | 7,23 | 418,90 | 421,00 | 104,80 | 6,00 |
| | ДЕНЬ № 10 | | | | | | | | | | | | | |
| ТК № 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,20 | 10,10 | 9,00 | 134,20 | 0,02 | 5,50 | 0,00 | 4,50 | 37,00 | 41,00 | 21,00 | 1,40 |
| ТК № 152 | Уха из свежей рыбы | 250 | 6,00 | 2,40 | 14,00 | 105,00 | 0,09 | 8,80 | 0,01 | 0,55 | 33,00 | 133,00 | 30,00 | 1,00 |
| ТК № 366 | Беф стrogанов из отварной говядины | 100 | 15,10 | 13,80 | 2,40 | 194,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 26,60 | 158,00 | 19,30 | 2,20 |
| ТК № 414 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 7,20 | 40,50 | 245,50 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 6,10 | 84,90 | 27,30 | 0,60 |
| ТК № 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| ТК № 108 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,30 | 0,56 | 34,40 | 164,50 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 14,00 | 45,50 | 9,80 | 0,77 |
| ТК № 109 | Хлеб ржаной витаминный | 40 | 2,60 | 0,48 | 13,30 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ИТОГО: | 940 | 32,10 | 33,00 | 136,40 | 951,00 | 0,39 | 24,70 | 0,05 | 6,68 | 419,90 | 421,00 | 104,50 | 6,70 |
| | ВСЕГО: | 9170,00 | 315,30 | 321,30 | 1320,80 | 9518,70 | 4,30 | 246,35 | 9,84 | 66,84 | 4195,00 | 4197,80 | 1047,00 | 62,89 |
| | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ: | 917,00 | 31,50 | 32,10 | 132,00 | 951,80 | 0,43 | 24,60 | 0,98 | 6,68 | 419,50 | 419,70 | 104,70 | 6,28 |