

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ореховская средняя общеобразовательная школа
636936. Томская область, Первомайский район
поселок Орехово, ул. Ленина 2
E-mail: oreh34124@oreh34124.ru
Телефон: 83824534124

«Утверждаю»

Директор МБОУ Ореховская СОШ

 С.В. Скоморохова

« ____ » _____ 2021 г.



Меню на 10 дней
для питания школьников 11-18 лет
на 2021 - 2022 учебный год

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Обед.								
30	Суп крестьянский со сметаной на кур. бульоне.	250	1.80	4.90	14.30	108.50	0.20	5.83	-	2.43	29.28	86.98	36.00	2.03
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15.20	13.60	1.20	237.20	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.60	1.76
165	Гречка рассычатая с маслом.	200	11.4	5.64	54.9	198.74	0.27	-	-	-	19.47	280	186.67	6.68
395	Напиток витаминный	200	0.42	0	20.97	85.56	0.02	59.40	-	0.20	23.40	23.40	17.00	60.30
IP.	Изделия кондитерские (печенье):	20	1.70	2.26	3.08	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ореховская средняя общеобразовательная школа
636936,Томская область, Первомайский район
поселок Орехово, ул.Ленина 2
Е-mail: oreh34124@oreh34124@.ru
Телефон: 83824534124

«Утверждаю»
Директор МБОУ Ореховская СОШ
_____ С.В. Скоморохова
«____»_____2021 г.

Меню на 10 дней
для питания школьников 11-18 лет
на 2021 - 2022 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Обед.								
80	Суп крестьянский со сметаной на кур. бульоне.	250	1.80	4.90	14.30	108.50	0.20	5.83	-	2.43	29.28	86.98	36.00	2.03
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15.20	13.60	1.20	237.20	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.60	1.76
165	Гречка рассыпчатая с маслом.	200	11.4	5.64	54.9	198.74	0.27	-	-	-	19.47	280	186.67	6.68
395	Напиток витаминный	200	0.42	0	20.97	85.56	0.02	59.40	-	0.20	23.40	23.40	17.00	60.30
ПР.	Изделия кондитерские (печенье):	20	1.70	2.26	3.08	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20

ПР.	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоки свежие	150	0.60	0.60	13.50	66.60	0.02	7.50	-	0.15	12.00	8.25	6.75	1.65
	Итого за день:		34.48	27.66	109.39	917.44	0.47	72.89	29	6.61	138.68	324.73	108.85	71.85
						Обед.								
113	Борщ с капустой и картофелем	250	7.50	5.40	12.00	144.60	0.05	8.75	5.00	2.75	62.50	227.50	32.50	1.50

229	Рыба отварная минтай, горбуша	80	12.13	2.93	1.50	80.93	0.08	1.20	14.80	1.48	28.80	176.93	28.53	0.56
101 6	Соус польский	30	3.08	1.63	0.18	23.19	0.01	0.81	42.00	0.09	7.20	19.60	1.60	0.15
312	Пюре картофельное	200	4.10	3.10	1.90	146.30	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
350	Кисель витаминный «Валетек»	200	0.44	0.07	28.10	139.51	0.02	30.00	-	0.02	21.06	17.59	6.43	0.21
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.60	63.60	15.00	1.86
	Всего за день:		30.61	13.79	45.12	672.47	1.39	44.51	94.95	5.03	171.41	582.17	110.76	5.14

День третий

						Обед:								
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.88	6.39	3,93	173,31	0.02	24,43	-	2,31	16,00	0,52	47,50	2,25
282	Котлета мясная в соусе.	100	15.52	11.78	16.08	211.68	0,19	12,70	5240,0	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
309	Изделия макаронные отварные	200	7.14	10.50	39.9	282.66	0.08	-	-	2.73	16.8	48.30	10.50	1.05
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0.01	1.60	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.60	63.60	15.00	1.86
	Итого за день:		32.06	29.49	84.91	903.19	0.37	38.73	5240	6.58	83.00	355.82	93.6	10.34

						День	четвёртый							
						Обед.								
88	Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1.8	4.98	4.68	84.48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	0.63	0.35
234	Котлеты или биточки рыбные	100	13,38	4,38	1,38	130,38	0.10	0.48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,63
993	Томат. соус	30	0.41	1,47	1,29	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,53	8,07	4,65	0,17
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	0,03	-	36,00	0,80	3.48	82	25.34	0,70
395	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	0,42	0,00	20.97	85.56	0.01	24,00	-	0,20	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0.07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
406	Пирожки с рисом и яйцом	60	8,67	5,47	28,20	197,00	0,06	-	21,60	5,23	-	25,30	9,50	0,46
	Итого за день :		32.93	24.19	106.85	939.33	0.36	43.98	81.32	10.32	121.25	420.51	84.82	4.45
					День	Пятый.								
						Обед.								
113	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250/10	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,80	229,00	0.08	4,52	14,60	3,98	34,76	1,48	40,53	1,48
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0.08	-	6,00	1,02	17,20	0,94	8,60	24,00
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0.03	1.00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1,44	137,94	0.07	-	-	0.54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за день:		28,40	21,93	107,99	922,08	0,31	14,27	25,60	9,29	168,74	330,12	122,83	29,70
					День	шестой								

						Обед.								
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,56	34,95	28,00	1,33
250	Бефстроганов из мяса говядины	50/50	12,08	12,33	2,83	170,67	0.02	0,01	15,00	0.08	17,13	59,33	15,58	1,83
165	Каша перловая рассыпчатая с маслом.	200	11.87	5.47	53.12	309.15	0.27	-	-	-	19.47	280	186,67	6,68
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0.20	14,00	14,00	8,00	2,60
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,07	-	-	0.54	13,80	63,60	15,00	1,86
452	Печенье	20	1,70	2,26	3,08	82,90	0.02	-	13,00	0.26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого за день:.		32.21	26.12	96.25	905.16	055	18.31	28	3.51	89.16	469.28	256.25	14.50
					День	седьмой								
						Обед.								
98	Суп пастуший.	250	2,70	2,78	3,88	90,68	0.06	10,00	-	-	59,10	267,00	26,50	0,78
165	Гречка рассыпчатая с маслом.	200	11.40	5.64	54.90	198.74	0.27	-	-	-	19.47	280	186.67	6.68
287	Тефтели в подливке.	100	7.76	5.89	8.04	115.84	0.41	28.14	-	1.62	56.38	433.59	56.82	4.46
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	60	3.36	0.66	1,44	137,94	0.07	-	-	0.54	13,80	63,60	15,00	1,86
389	Сок вишневый.	200	1.05	-	22.08	97.10	0.03	14.80	-	0.53	34.67	36.00	12.00	0.67
110	Ватрушка с творогом.	75	9.22	5.48	29.18	202.00	0,08	0.04	34,00	50,80	20.20	0.86	21.60	0.90
	Всего за день.		35.49	20.45	119.52	842.30	0.65	52.98	34.00	53.49	184.15	801.05	131.92	8.67
					День	восьмой								

						Обед.								
180	Уха ростовская	250	10,45	3,05	17,47	139,16	0,18	18,70	0,10	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43
290	Куриные окорока тушенные с овощами	100	10,93	10,47	3,21	150,00	0,04	0,33	29,30	-	15,60	1,04	13,49	0,95
304	Рис отварной	200	4.89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0.02	0,60	-	0.20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1,44	137,94	0.07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
454	Сосиска в тесте.	100	7,28	12.52	53.92	358.00	1,14	-	14,00	-	28,40	1,40	28,40	1,40
	Итого:		38,07	34.23	172.19	1261.63	1,48	19,63	79,40	1,72	126,19	494,67	161,43	7,30

					День	девятый								
						Обед.								
88	Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1.8	4.98	4.68	84.48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	0.63	0.35
243	Сосиска отв. в сметанном соусе	50/30	9.64	16.21	2.16	194.73		0.01	10.2		8.27	6.88	1.6	0.06
312	Пюре картофельное	200	4.10	3.10	1.90	146.30	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
ПР	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	8.20	17.40	3.00	0.20
350	Кисель «Валетек»	200	0.44	0.07	28.10	139.51	0.01	24.00	-	0.20	8.20	9.00	4.40	0.14
	Итого:		19.34	25,02	38,28	702,96	1.40	46.24	43.35	3.27	96.9	157.66	36.33	1.61

День десятый

[illegible]