

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ореховская средняя общеобразовательная школа
636936, Томская область, Первомайский район
поселок Орехово, ул.Ленина 2
E-mail: oreh34124@mail.ru
Телефон 838245-34-1-24



Меню на 10 дней
для питания школьников 11-18 лет
на 2024-2025 учебный год

№ эд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	День первый					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		
309	Макароны отварные.	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0.08	-	-	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05		
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		
ЛР.	Издалия 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		
ЛР.	Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86		

Овощи свежие	150	0.60	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:		30,22	32,52	94,39	1001,36	0,47	72,89	29	6,61	138,68	324,73	108,85	68,85	
День второй					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 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

Обед.

02 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
82 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
65 Гречка отварная	200	11,40	5,64	54,90	198,74	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
42 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
Р 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:		30,67	30,18	92,63	838,26	0,45	26,30	4,67	3,78	90	488,52	279,44	12,84

День третий.

38	День четвертый. Щи со сметаной на м/к б-не	250/10	1.8	4.98	4.68	Обед.	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
293	Смет.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 из плодов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.80	0.01	100	-	-	7.73	2.13	2.67	0.53
ЛР	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 :		32.91	24.46	103.08	926.57	0.36	119,98	81.32	10.12	120.78	416.22	86.53	4.70
	День пятый.					Обед.								
298	Суп крестьянский с перловой крупой на кур. бульоне	250/10	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,50	26,50	0,70
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
ЛР	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:		24,85	20,21	108,82	892,26	0,32	15,52	20,60	6,54	155,49	325,12	116,83	28,98
	День шестой.					Обед.								

ассольник	250/10	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,56	34,95	28,00	1,33
ленинградский на мясном бульоне со сметаной													
288 Куры отварные	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
197 Горох отварной с маслом	200	18,10	1,88	46,57	274,60	0,66	-	-	5,61	123,88	281,10	82,26	6,25
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
ЛР 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..		48,03	23,53	86,87	906,61	0,96	18,30	33	9,21	216,44	554,38	156,26	14,24
День седьмой.					Обед.								
28 Суп пастуший.	250	2,70	2,78	3,88	90,68	0,06	10,00	-	-	59,10	267,00	26,50	0,78
304 Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36	0,80	3,48	82	25,34	6,68
287 Тефтели в подливе.	100	7,76	5,89	8,04	115,84	0,41	28,14	-	1,62	56,38	433,59	56,82	4,46
ЛР 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 брусничный.	200	1,20	-	13,80	60	0,04	72	-	-	76	36,00	14,00	0,20
110 Вагрушка 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.		29,13	22,04	105,23	886,61	0,69	110,18	70	53,76	228,96	883,05	159,05	14,88
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

004	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
ЛР	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.								
38	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
ЛР	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.					Обед.								
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,57	2,42	1,72	29,25	0,01	0,75	-	0,20	22,57	12,47	5,52	0,20

