



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №9 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 и**

**старше**

**1 неделя**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день**

**Обед**

1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,50	148,25	№ 102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05
2	Бефстроганов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017г.	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32
3	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,56	11,4	47,57	334,19	№171 2017 г.	0,25	0	47,74	167,72	31,5	251,06	5,65
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017г.	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>830</b>	<b>36,05</b>	<b>32,7</b>	<b>135,56</b>	<b>994,22</b>		<b>0,726</b>	<b>7,39</b>	<b>97,24</b>	<b>244,85</b>	<b>173,2</b>	<b>485,39</b>	<b>12,87</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**ВТОРНИК 2-й день**

**Обед**

1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23
2	Тефтели мясные (говядина) с соусом сметанно- томатным №331	100/30	8,82	9,79	11,16	167,80	№279 2017 г.	0,06	0,49	39,0	19,5	27,95	98,26	0,8
3	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	23,4	95,64	1,4
4	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>820</b>	<b>18,87</b>	<b>20,54</b>	<b>99,33</b>	<b>642,90</b>		<b>0,372</b>	<b>40,37</b>	<b>39</b>	<b>105,39</b>	<b>128,88</b>	<b>322,3</b>	<b>7,69</b>

**2**

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**СРЕДА 3-й день**

**Обед**

1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп из овощей	250	1,59	5	9,13	95,25	№99 2017	0,073	10,38	0	20,75	34,86	42,28	0,78
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства	280/10	29,85	17,57	50,99	482,39	№392 2017 г	0,24	0,56	58,95	52,56	34,54	181,3	1,37
4	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>35,22</b>	<b>23,13</b>	<b>120,06</b>	<b>840,37</b>		<b>0,433</b>	<b>12,17</b>	<b>58,95</b>	<b>90,91</b>	<b>108,01</b>	<b>293,86</b>	<b>3,65</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**4-й день четверг**

**Обед**

1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017 г.	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49	0,83
3	Птица отварная с соусом смет№330	100/50	21,63	18,75	3,68	266,25	№ 288 2017 г.	0,075	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5
4	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	180	7,92	6,84	45,46	275,40	№302 2017	0,024	5,45	0	28,94	56,86	58,49	1,63
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>860</b>	<b>35,47</b>	<b>31,38</b>	<b>102,85</b>	<b>838,93</b>		<b>3,545</b>	<b>127,13</b>	<b>49,28</b>	<b>73,61</b>	<b>212,3</b>	<b>297,76</b>	<b>5,89</b>

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

**ПЯТНИЦА 5-й день**

**Обед**

1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,00	117,00	№111 2017 г.	0,05	0,95	0	15,23	27,25	36,75	0,73
3	Плов из птицы	250	25,37	21,25	44,61	471,25	№291 2017 г.	0,07	1,26	60	59,37	56,37	249,12	2,73
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,88</b>	<b>26,98</b>	<b>114,66</b>	<b>840,38</b>		<b>0,246</b>	<b>4,41</b>	<b>60,15</b>	<b>103,13</b>	<b>132,7</b>	<b>367,51</b>	<b>5,46</b>

## 2 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

## Понедельник

## 6-й день

## Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,50	148,25	№102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,67	18,96	7,74	255,81	№297 2017 г.	0,033	2,02	57,65	14,62	50,8	86,63	1,05
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,04	239,94	№305 2017 г.	0,029	0,0	0,0	22,8	2,9	72,7	0,6
5	Сок фруктовый с мякотью (нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>815</b>	<b>28,04</b>	<b>29,93</b>	<b>113,47</b>	<b>847,53</b>		<b>0,373</b>	<b>12,9</b>	<b>57,65</b>	<b>99,35</b>	<b>128,71</b>	<b>317,88</b>	<b>7,83</b>

1

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

## ВТОРНИК

## 7-й день

## Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	12,00	107,25	№96 2017 г.	0,09	8,38	0	24,18	29,15	56,73	0,93
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	15,47	7,4	0,83	132,02	№227 2017 г.	0,07	0,76	44,32	41,44	13,93	177,0	0,82
4	Рагу из овощей	180	3,0	18,84	14,76	243,48	№143 2017 г.	0,1	21,48	78,84	27,84	63,72	77,16	1,03
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>815</b>	<b>24,28</b>	<b>31,89</b>	<b>91,98</b>	<b>761,48</b>		<b>0,328</b>	<b>34,07</b>	<b>123,16</b>	<b>119,02</b>	<b>147,66</b>	<b>385,79</b>	<b>4,3</b>

2

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

## СРЕДА

## 8-й день

## Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,75	26,75	56,0	0,88
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	16,65	15,97	15,53	273,00	№294 2017	0,19	0,85	50,8	20,97	56,46	75,6	3,42
4	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 2017 г.	0,07	0	35,23	9,99	14,92	46,27	1,0
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>820</b>	<b>29,54</b>	<b>26,47</b>	<b>122,19</b>	<b>889,37</b>		<b>1,111</b>	<b>10,87</b>	<b>86,03</b>	<b>89,51</b>	<b>149,03</b>	<b>257,67</b>	<b>7,33</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

## ЧЕТВЕРГ

## 9-й день

## Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,75	54,6	1,23
2	Птица тушенная с соусом сметанно-томатным №331	100	24,37	21,54	24,14	388,27	№292 2017 г.	0,22	15,54	56,2	67,2	105,72	205,56	5,12
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	6,84	45,46	275,40	№171 2017	0,024	5,45	0	28,94	56,86	58,49	1,63
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Напиток из груши дички	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>800</b>	<b>40,29</b>	<b>34,6</b>	<b>156,20</b>	<b>1106,31</b>		<b>7,024</b>	<b>231,67</b>	<b>56,2</b>	<b>98</b>	<b>271,11</b>	<b>392,13</b>	<b>10,61</b>

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

## ПЯТНИЦА

## 10-й день

## Обед

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,00	117,00	№111 2017 г.	0,05	0,95	0	15,23	27,25	36,75	0,73
2	Бефстроганов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017г.	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32
3	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,56	11,4	47,57	334,19	№171 2017 г.	0,25	0	47,74	167,72	31,5	251,06	5,65
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	<b>ИТОГО обед:</b>	<b>865</b>	<b>33,51</b>	<b>32,44</b>	<b>120,76</b>	<b>917,97</b>		<b>0,561</b>	<b>6,83</b>	<b>97,24</b>	<b>229,68</b>	<b>146,22</b>	<b>431,81</b>	<b>13,83</b>