



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №9 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

1 неделя

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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 1-й день

Обед

1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	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
ИТОГО обед:		745	32,17	28,77	123,55	892,83		0,626	6,16	86,2	209,16	155,89	422,15	11,32

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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 2-й день

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Тефтел мясные (говядина) с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8,14	9,04	10,30	154,90	№279 2017 г.	0,055	0,45	36	18	25,8	90,7	0,74
3	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	19,5	79,7	1,17
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
6	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
ИТОГО обед:		730	17,26	17,94	91,68	580,78		0,327	33,99	36	92,8	112,88	287,88	7,15

2

№	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------------------	-----------	----------	----------------------

п/п	наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность,	№ рецептуры	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, 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	200	1,27	4	7,30	76,20	№99 2017 г.	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
3	Пельмени мясные отварные (полуфабрикат) промышленного производства замороженные (весовые) с маслом сливочным	240/5	25,22	14,84	43,08	407,54	№392 2017 г	0,2	0,47	49,8	44,4	29,18	153,17	1,16
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
	ИТОГО обед:	705	30,27	19,4	110,32	746,47		0,378	10	49,8	78,6	95,69	262,87	3,28

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, 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	№71 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017 г.	0,05	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
3	Птица отварная с соусом смет.№330	90/30	17,3	15	2,94	213,00	№ 288 2017 г.	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36
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
	ИТОГО обед:	750	29,46	25,5	92,95	721,83		3,516	122,17	39,45	62,75	179,32	252,48	5,15

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, 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 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	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,37	17,15	7,00	231,45	№297 2017 г.	0,03	1,83	52,16	13,23	46	78,38	0,95
4	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,70	199,95	№305 2017 г.	0,024	0,0	0,0	19,0	2,4	60,6	0,5
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
	ИТОГО обед:	725	24,91	26,21	102,09	753,53		0,315	11,54	52,16	87,03	114,9	279,88	7,23
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	200	1,6	4,07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74
3	Рыба припущенная с маслом сливочным	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74
4	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86
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
	ИТОГО обед:	725	21,91	27,03	87,04	686,88		0,293	28,74	105,8	105,6	129,88	344,68	3,86
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	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/5	15,06	14,45	14,05	247,00	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09
4	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 2017 г.	0,06	0	29,52	8,37	12,5	38,77	0,84
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
ИТОГО обед:		730	26,46	23,25	112,20	807,08		1,063	9,14	75,49	81,34	135,88	231,77	6,66

№ 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	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
2	Птица тушенная в соусе сметанно-томатном №331	90	20,89	18,46	20,69	332,80	№292 2017 г.	0,19	13,32	48,17	57,6	90,62	176,19	4,39
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№171 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
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
ИТОГО обед:		700	34,34	29,29	138,15	960,81		6,97	226,4	48,17	98	234,28	333,39	9,25

4

№ 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 и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	№112 2017 г.	0,07	4,86	0	19,04	23,6	46,18	0,8
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1
3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
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
	ИТОГО обед:	775	30,4	26,7	111,60	816,43		0,531	10,68	86,2	204,93	133,79	395,63	12,76