



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №17

Е.М. Зарыпова

«31» августа 2023 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ**

для организации питания обучающихся от 12 до 18 лет

| № реп. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------------------------|-------|------------------|--------------|------------------|-----------------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 17,38 | 45,68 | 3,6 | 261 | 14,88 | 31,02 | 274,78 | 3,48 | 0,00 | 0,00 | 0,16 |
| 332 | Соус сметанный с томатом и луком | 40 | 0,65 | 2,35 | 2,82 | 35,00 | 12,85 | 3,36 | 13,06 | 0,15 | 0,01 | 0,51 | 13,8 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,55 | 0,89 | 42,56 | 208,40 | 14,92 | 11,49 | 49,56 | 1,14 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 30,58 | 55,59 | 91,86 | 755,50 | 83,93 | 80,03 | 418,31 | 6,34 | 0,19 | 17,3 | 13,96 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 350 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 | 55,38 | 86,47 | 433,59 | 6,79 | 0,62 | 42,82 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 38,35 | 43,32 | 70,67 | 825,51 | 96,66 | 120,63 | 514,50 | 8,36 | 0,72 | 59,61 | 0,00 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,98 | 06,15 | 03,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 17,78 | 162,99 | 244,71 | 5,47 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| 282 | Оладьи из печени со сливочным маслом | 100 | 16,98 | 20,51 | 6,95 | 298,18 | 21,84 | 16,76 | 248,20 | 12,75 | 0,24 | 86,60 | 7205,45 |
| 349 | Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 06,40 | 0,00 | 03,60 | 0,18 | 0,01 | 01,08 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---------------|--------------------------------------|---------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|--------|---------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | ИТОГО: | | 32,27 | 34,47 | 105,96 | 875,98 | 76,20 | 212,51 | 574,62 | 19,69 | 0,6 | 104,44 | 7205,45 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 11,56 | 08,40 | 30,09 | 234,73 | 73,66 | 56,78 | 170,04 | 05,48 | 0,40 | 04,05 | 0,01 |
| 291 | Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 0,08 | 1,26 | 60,00 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 02,94 | 01,99 | 20,92 | 113,40 | 128,78 | 12,88 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,38 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,80 | 15,00 | 63,60 | 1,86 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 43,24 | 32,30 | 125,26 | 957,32 | 272,62 | 144,04 | 482,77 | 10,16 | 0,55 | 05,69 | 60,01 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 23,20 | 20,75 | 44,97 | 0,85 | 0,06 | 10,25 | 0,00 |
| 268 | Котлеты | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 24,60 | 24,01 | 87,82 | 665,15 | 133,92 | 104,08 | 361,56 | 4,39 | 0,37 | 32,23 | 59,35 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 100/100 | 22,40 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 70,13 | 29,88 | 172,75 | 2,21 | 0,08 | 0,68 | 53,75 |
| 302 | Каша рассыпчатая (рисовая) | 180 | 4,25 | 8,75 | 44,20 | 272,00 | 19,17 | 31,37 | 92,68 | 0,66 | 0,03 | 0,00 | 45 |
| 262 | Кисель | 200 | 0,10 | 0,00 | 29,07 | 113,80 | 14,00 | 03,40 | 07,56 | 0,31 | 0,02 | 0,12 | 0,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,80 | 15,00 | 63,60 | 01,86 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 31,09 | 33,79 | 113,67 | 879,19 | 135,78 | 95,91 | 371,20 | 5,78 | 0,25 | 17,56 | 98,75 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Птица отварная | 100 | 12,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 01,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 26,35 | 52,79 | 143,51 | 2,08 | 0,28 | 37,80 | 37,80 |
| 349 | Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 06,40 | 0,00 | 03,60 | 0,18 | 0,01 | 01,08 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 19,42 | 21,87 | 90,33 | 673,58 | 83,25 | 89,29 | 333,61 | 4,61 | 0,38 | 38,88 | 57,80 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 | 14,25 | 11,25 | 150,63 | 0,51 | 0,06 | 0,56 | 7,50 |
| 332 | Соус сметанный с томатом и луком | 40 | 0,65 | 02,35 | 02,82 | 35,00 | 12,85 | 03,36 | 13,06 | 0,15 | 0,01 | 0,51 | 13,80 |

| № реп. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------------|---|--------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|-------|
| | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 01,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 26,65 | 14,36 | 75,83 | 539 | 131,44 | 80,97 | 341,51 | 3,21 | 0,31 | 55,35 | 51,90 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,10 | 6,08 | 3,75 | 74,10 | 22,71 | 15,63 | 22,29 | 0,78 | 0,06 | 57,45 | 0,00 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 01,54 | 0,00 |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | 17,57 | 35,19 | 95,67 | 1,39 | 0,18 | 25,20 | 25,20 |
| 262 | Кисель | 200 | 0,10 | 0,00 | 29,07 | 113,80 | 14,00 | 03,40 | 07,56 | 0,31 | 0,02 | 0,12 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 32,38 | 31,28 | 90,33 | 678,62 | 95,18 | 102,11 | 404,00 | 5,83 | 0,52 | 84,31 | 25,20 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,80 | 23,28 | 13,44 | 28,24 | 0,61 | 0,02 | 5,55 | 0,00 |
| 331, 279 | Тефтели (2 вариант) | 110 | 06,96 | 16,11 | 11,61 | 223,00 | 21,62 | 17,32 | 85,51 | 0,88 | 0,19 | 0,92 | 16,22 |
| 302 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 02,94 | 01,99 | 20,92 | 113,40 | 128,78 | 12,88 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,38 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 0,55 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 23,66 | 30,44 | 102,29 | 789,63 | 200,75 | 141,14 | 407,45 | 6,85 | 1,19 | 6,85 | 16,24 |