

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Вихоревская СОШ №2"

Кирсанов М.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ "Вихоревская СОШ № 2"

на 2024-2025 учебный год

5-11 класс

День 1

возрастная категория: 12 лет и старше

№ бл юд а	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	Стоим ость	С	В1	В2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Горошек зеленый консервирован ный	100	2,8	2,7	5,7	25,86	30,00	0,8	0,03	0,05	0	0	40	38	15	0,07	1,5	0,004	0	0,02
96	Гуляш из курицы	80/40	14,55	16,79	2,89	221	57,00	0,9	0,03	0,1	0	0,98	122	154	22	3,06	112	0,003	0,005	0,76
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,72	10,98	21,57	207,42	12,00	13	0,04	0,09	0	0,06	99,8	72,3	37,2	0,03	128	0,002	0	0,01
	Чай с молоком,с сахаром	180	1,27	1,13	13,31	47,81	8,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01
	Хлеб																			
	пшенич.+ржан.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	5,4	0	24,6	0,36	10	0,002	0,0011	0,01
	Печенье чоко- пай	50	3,95	0,5	24,15	116,9	15,00	0	0,05	0,03	0	0	5,4	0	24,6	0,36	10	0,002	0,0011	0,01
	Итого обед на 1 чел/де		30,24	32,6	91,77	735,89	125,00	15	0,25	0,33	0	1,04	284,1	308	129,9	4,23	290	0,015	0,0083	0,82

День 2

возрастная категория: 12 лет и старше

№ блю да	Наименование блюда	Вес блю да	Бел ки	Жир ы	Углево ды	Энерг етичес кая ценно сть	Стоим ость	С	В1	В2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Огурец соленый пром.произ.	100	0,8	0,1	1,7	10	29,00	0,17	0,01	0,05	0	0	11	12	7	0,03	0,5	0,0015	0	0,007
80	Рыба, тушеная в томате с овощами(горбуша)	120	12	5,94	4,56	126	47,00	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	359	195	58,2	1,02	150	0,01	0,0116	0,61
138	Картофельное пюре	180	3,7	11	21,57	207,4	16,00	6,96	0,17	0,136	60	0,12	86	104	32,9	0,06	164	0,001	0,0004	0,014
	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,4	32,6	136,4	25,00	2	0,04	0,022	0	0	40	24	18	0,08	100	0,004	0	0,02
	Хлеб пшенич. + ржан	50	4	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01
	Вафли неглазированные	15	1,9	0,71	9,43	65	5,00	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,015
	Итого обед на 1 чел./день	23	18,6	94,01	661,7	125,00	13,87	0,42	0,328	67	6,96	515	383	127	1,6	462	0,0185	0,0141	0,676	

День 3
возрастная категория: 12 лет и старше

№ блю-да	Наименование блюда	Вес блюда	Белк и	Жир	Углев-оды	Энерг-етиче-ская ценно-сть	С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																		
	Фрукт Мандарин	140	0,5	0,3	14,4	61,25	32,00	0,01	0,04	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
108	Биточки паровые из говядины	120	16	26	13,9	334,5	56,00	0,1	0,16	48,4	1,04	185	204	24,2	1,82	128,7	0,003	0,0084	0,45
176	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,5	12,00	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065
233	Соус томатный	40	0,58	2,8	5,03	47,96	2,00	0	0,01	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	0,007	0	0,1
	Сыр порционнo	20	3,9	4	0	51,49	15,00	0	0,05	32	0,75	75	45	8,25	0,11	15	7E-04	0,0028	0,03
	Хлеб пшенич. + ржан.	50	3,95	0,5	24,2	116,9	3,00	0,05	0,03	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
305	Кисель из концентрата	180	0,59	0,1	28,8	119,5	5,00	0,01	0,01	0	0	38,6	16,7	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,01
	Итого обед на 1 чел./день:		35,9	41	133	1024	125,00	0,2	0,31	103	1,89	353	392	68,8	3,94	330,1	0,052	0,025	0,815

День 4
возрастная категория: 12 лет и старше

№ бл юд а	Наименование блюда	Вес блюда	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет ическа я ценнос ть	Стоим ость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Суп с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,2	20,00	0,86	0,07	0,04	0	0	23,6	16,2	9,04	0,08	3,85	0,003	0	0,02
	Фрукт Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	118,75	17,00	11	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,1	148	0,007	0	0,03
118	Рагу овощное с мясом(говядин а)	180/100	16,5	20,4	18,34	402,97	80,00	0,65	0,01	0,02	0	0	29,2	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,1
293	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	5,00	0,65	0,01	0,02	0	0	29,2	21,1	15,7	0,4	207	0,007	0	0,01
	Хлеб пшен.+ржан.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0	0,01
	Итого обед на 1 чел/ден		21,5	21,5	83,55	758,14	125,00	12,3	0,11	0,1	0	0	89,9	100	49,2	3,25	591	0,023	0	0,15

День 5

возрастная категория: 12 лет и старше

№ блю да	Наименование блюда	Вес блю да	Белки	Жиры	Угле воды	Энерг етиче ская ценно сть	Стоим ость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Кукуруза консервированная	100	2,05	2,9	9,78	58,9	28,00	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,1	0,93	0,004	0	0,02
125	Куриное филе отварное	120	13,98	13,99	4,21	199,2	60,00	0,81	0,05	0,1	36	1	156	95	20,3	0,8	121	0,001	0,0045	0,2
211	Макаронные изделия с мас.	180/6	6,61	5,41	31,7	202,1	9,00	0	0,07	0,03	0	0,1	5,83	45	25,3	0	36,4	0,01	0,001	0
	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,4	32,6	136,4	25,00	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,1	13,1	0,007	0,0009	0,03
	Хлеб пшенич.-тржан.	50	3,95	0,5	24,2	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01
	Итого обед на 1 чел./день:		27,19	23,2	102	713,5	125,00	2,48	0,23	0,19	54	1,2	257	300	79,7	1,35	200	0,024	0,0075	0,26

День 6
возрастная категория: 12 лет и старше

№ блю-да	Наименование блюда	Вес блю-да	Белки	Жир	Угле-вод	Энерге-тическ	Стоим-ость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Кукуруза консервированная	100	2,05	2,9	9,78	58,9	28,00	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	50	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
132	Плов из курицы	250	19,06	11,8	40,2	343,5	63,00	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,8	197,3	60,78	2,21	195	0,0012	0,0037	0,55
	Сок фруктовый т/п	200	0,6	0,4	32,6	136,4	25,00	1,99	0,01	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,01
	Хлеб пшенич.+ржа	50	3,95	0,5	24,2	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,01
	Печенье овсяное	30	4,36	7,53	8,69	56,92	6,00	11	0,04	0	0	0	20	13,75	11	2,1	148	0,007	0	0,03
	Итого обед на 1 чел/ден		30,02	23,10	####	712,62	125,00	16	0,23	0,23	35,9	1,15	276,3	321,2	82,85	5,08	410	0,0354	0,0178	0,61

День 7.
возрастная категория: 12 лет и старше

№ блю да	Наименование блюда	Вес блю да	Белк и	Жи ры	Углев оды	Энерге тическ ая ценнос ть	Стоим ость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Огурец соленый	100	0,4	0,1	0,85	12,5	29,00	0,17	0,01	0,05	0	0	11,5	12	7	0,03	0,5	0,0015	0	0,01
83	Биточки рыбные(минта	120	13,9	15	13,08	215,59	34,00	0,31	0,06	0,15	44,4	6,6	397	164	13,9	1,42	150	0,012	0,011	0,92
138	Картофельное пюре	180	3,72	11	21,57	207,42	16,00	6,96	0,17	0,14	60	0,12	86	104	32,9	0,06	164	0,001	0,0004	0,014
	Компот из смеси																			
293	сухофруктов	180	0,59	0,1	28,81	119,52	5,00	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02
	Хлеб пшенич.+ржан.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,01
	Фрукт Мандарин	140	0,5	0,5	12,25	118,75	32,00	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,08	148	0,007	0	0,03
	Пряник	30	1,97	0,7	8,43	95	6,00	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,001	0,02
	Итого обед на 1 чел/день:	25	28	28	109,1	885,68	125,00	20	0,44	0,44	104	6,72	553	377	87,6	4,11	751	0,0285	0,0135	1,024

День 8

возрастная категория: 12 лет и старше

№ блю да	Наименование блю да	Вес блю да	Белки	Жиры	Угле воды	Энерге тическ ая ценнос ть	Стоим ость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Горошек зеленый консервированный	100	2,8	2,7	5,7	25,86	30,00	0,83	0,03	0,05	0	0	40	38	15	0,07	1,5	0,004	0	0,02
106	Тефтели из говядины с рисом	120	15,19	11,71	4,57	190,8	56,00	0,59	0,03	0,01	0,02	6,84	14,78	22,17	22,15	0,95	128,7	0,003	0,008	0,45
	Макаронные изделия с маслом	180/6	6,61	5,41	31,7	202,14	9,00	0	0,03	0,02	0	0,1	1,63	73	19,6	0,06	48,7	0,002	0	0,02
233	Соус томатный	40	0,58	2,83	5,03	47,96	2,00	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02
	Хлеб пшенич.+ржан.	50	3,95	0,5	24,2	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,01
	Сок фруктовый т/п	200	1,97	0,7	8,43	95	25,00	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,001	0,02
	Итого обед на 1 чел/ден	31,1	23,85	79,6	125,00	678,66	3,49	0,25	0,15	0,02	6,94	94,51	216,7	79,25	1,6	467,2	0,016	0,011	0,54	

День 9
возрастная категория: 12 лет и старше

№ бл юд а	Наименование блюда	Вес блюда	Бел ки	Жир ы	Углево ды	Энерге тическ ая ценно сть	Стоим ость	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Фрукт Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	118,8	17,00	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,1	0,93	0,004	0	0,02
97	Жаркое по-домашнему	180/100	22	25	23,67	471,8	86,00	3,13	0,18	0,26	0	1,1	197	274	21,6	2,81	162	0,004	0,046	0,7
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	116,9	3,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,68	79,38	7,00	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,1	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
301	Пряник	40	2	0,7	8,43	95	12,00	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,1	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
	Итого обед на 1 чел/день:		29	27	87,18	881,9	125,00	83,6	0,27	0,41	0	1,1	256,9	359	49,3	4,4	211	0,026	0,047	1,01

День 10
возрастная категория: 12 лет и старше

№ бл юд а	Наименование блюда	Вес блю да	Белк и	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценнос ть	Стоим ость	С	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	ОБЕД																			
	Икра кабачковая	100	1,2	4,71	7,7	77,5	17,00	0,83	0,03	0,05	0	0	40	37,5	15	0,1	1,5	0,004	0	0,02
56	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,5	11,26	16,35	137,05	20,00	0,67	0,06	0,06	17	1,05	63,4	29,6	3,76	0,1	6	0,005	6E-04	0,03
129	Котлеты из курицы	120	16,9	18,08	15,81	253,99	56,00	0,97	0,24	0,2	58	0,9	205	86,4	8,37	1,5	127	0,002	0,004	0,37
176	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	5,14	43,99	239,94	12,00	0	0,03	0,02	0	0,06	2,89	72,7	22,8	0	48	0,002	6E-04	0,01
233	Соус томатный	40	0,58	2,83	5,03	47,96	2,00	0,09	0,01	0,01	17	0,04	9,44	14,7	0,39	0	0,8	0	0	0,01
286	Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,41	18,8	80,54	13,00	1,99	0,01	0,01	0	0	38,6	16,7	4,37	0	37	0,004	0	0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,56	0,7	33,81	163,66	5,00	0	0,05	0,03	0	0	11,5	44	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,01
	Итого обед на 1 чел./день:		29,8	42,42	146,38	1000,6	125,00	4,55	0,43	0,38	####	2,05	####	#####	61,19	2,05	249,30	0,02	0,01	0,46