

Согласовано
 Директор МОУ СОШ №1 г. Хвалынска
 Пудовочкин А.Г.

Согласовано
 Директор МОУ СОШ №2 г. Хвалынска
 Летягина И.М.

Согласовано
 Директор МОУ СОШ №3 г. Хвалынска
 Гурьева Н.В.

Меню десятидневное для возрастной категории 11-18 лет на 2023-2024 учебный год

Горячий завтрак 1 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
323	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
364	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
2	1/50	Булка	3,95	3,42	45,4	174,4	9,7	6,4	6,4	33,6	0,39	0	0,06	0
	Итого 700		39,58	30,96	860,38	1139,88	300,18	259,32	587,42	45,78	4,54	0,93	0,36	0,99

Горячий завтрак 2 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	1/50	Булка	3,95	3,42	45,4	174,4	9,7	6,4	6,4	33,6	0,39	0	0,06	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
291	1/250	Плов из отварной птицы	25,78	37,36	44,66	618,15	32,84	55,15	275,81	2,64	0,38	0,12	0,19	2,46
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	Итого 630		39,69	42,42	178,85	1203,26	105,8	122,11	454,37	404,4	4,93	0,31	0,30	90,46

Горячий завтрак 3 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
306	1/100	Биточки куриные	10,36	13,69	5,64	186,92	11,20	11,19	91	1,27	0,06	0,05	0,09	0,38
346	1/200	Капуста тушеная	4,71	4,31	19,94	140,13	11,67	38,35	77,31	2,36	0,13	0,06	0,10	42,54
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	Итого630		25,03	19,64	114,37	737,76	86,13	110,1	340,47	7,79	4,35	0,66	0,24	130,92

Горячий завтрак 4 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
256	1/100	Котлеты рыбные	10,01	4,59	5,96	108,28	42,03	25,29	135,35	1	0,51	0,07	0,09	0,89
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
335	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
2	1/50	Булка	3,95	3,42	45,4	174,4	9,7	6,4	6,4	33,6	0,39	0	0,06	0
394	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	23,16	95,66	13,09	4,43	3,96	0	0	0,01	0,01	1,6
	Итого680		27,55	16,74	161,65	844,57	171,5	130,49	428,16	39,69	4,95	0,81	0,16	9,16

Горячий завтрак 5 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
289	1/250/80	Рагу овощное с курицей	14,96	24,12	24,45	375,69	52,36	52,94	190,16	2,78	0,57	0,17	0,19	18,02
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого580		24,86	25,59	116,21	784,89	96,36	108,64	359,26	6,4	4,57	0,71	0,19	18,02

Горячий завтрак 6 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
260	1/120/20	Гуляш из говядины	17,67	22,12	3,10	282,23	23,75	21,16	156,16	2,35	0,01	0,05	0,10	0,96
209	200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
	Итого650		34,35	29,69	119,23	872,25	86,2	90,47	376,8	7,43	4,01	0,67	0,11	2,1

Горячий завтрак 7 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
335	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	Итого630		28,69	29,09	128,85	891,23	160,92	123,25	440,87	7,88	4,28	0,83	0,19	95,24

Горячий завтрак 8 день														
№ Рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
285	1/100	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	9,73	14,58	5,37	191,30	7,11	12,85	89,57	1,23	0,02	0,03	0,07	0,26
323	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
	Итого630		62,04	22,91	131,84	839,89	91,78	239,75	511,23	11,08	4,04	0,87	0,23	0,28

Горячий завтрак 9 день														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
2	1/50	Булка	3,95	3,42	45,4	174,4	9,7	6,4	6,4	33,6	0,39	0	0,06	0
259	1/250	Жаркое по-домашнему из курицы	23,09	33,09	24,34	487,61	48,76	52,60	259,69	3,26	0,12	0,20	0,24	13,33
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого630			36,94	37,98	161,5	1071,21	102,46	114,7	435,19	40,48	4,51	0,74	0,3	13,33

Горячий завтрак 10 день														
№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
260	1/120/20	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,35	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62
209	200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого650			34,46	36,52	136,05	1001,13	80,04	84,46	370,89	6,72	4,11	0,68	0,13	1,62