



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя школа №1» города Велижа

«Средняя школа №1»

города Велижа

Н.В. Алексева

« 01 »

08

2022г.

Примерное десятидневное школьное меню

для учащихся 5-11 классов

МБОУ «Средняя школа №1» города Велижа

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			1 неделя:											
Понедельник:														
Каша молочная «Дружба»	т.к.327.	150	166	4,40	9,0	24,87	0,06	0,61	0,03	0	62,62	76,33	18,16	0,39
Бутерброд с сыром	т.к.90	40\15	133	5,76	5,25	14,94	0	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
Какао со сгущенным молоком	т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
		<i>Итого:</i>	<u>455,4</u>	<u>13,46</u>	<u>17,5</u>	<u>66,81</u>	<u>0,12</u>	<u>2,8</u>	<u>0,09</u>	<u>0</u>	<u>399,2</u>	<u>317,8</u>	<u>56,56</u>	<u>1,24</u>
Вторник:														
Картофельное пюре	Т.к443	150	152	3,32	6,4	25,4	0,2	34,6	0,04	0,06	92,7	129	456	1,86
Сосиска	Т.к188	100	246	16,0	22,0	0,12	0,1	42,0	0,0	0,12	4,3	160,3	20,3	0,9
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<i>Итого:</i>	<u>549,5</u>	<u>22,32</u>	<u>29</u>	<u>59,28</u>	<u>0,35</u>	<u>76,9</u>	<u>0,04</u>	<u>0,20</u>	<u>110,7</u>	<u>324,4</u>	<u>485,6</u>	<u>3,99</u>
Среда:														
Пельмени с маслом	Т.к179	<u>150\10</u>	<u>348</u>	<u>18,6</u>	<u>14,1</u>	<u>43,4</u>					<u>34,3</u>			
Компот из изюма	Т.к.385	<u>200</u>	<u>98</u>	<u>0,41</u>		<u>25,16</u>	<u>0,03</u>				<u>18,6</u>	<u>29,67</u>	<u>9,66</u>	<u>0,72</u>
Хлеб		<u>50</u>	<u>94,5</u>	<u>2,8</u>	<u>0,55</u>	<u>18,75</u>	<u>0,05</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>8,46</u>	<u>26,9</u>	<u>4,94</u>	<u>0,37</u>
		<i>Итого:</i>	<u>540,5</u>	<u>21,81</u>	<u>14,6</u>	<u>87,31</u>	<u>0,8</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>61,36</u>	<u>56,57</u>	<u>14,60</u>	<u>1,09</u>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг:														
Каша молочная пшено	Т.к323	150	238,5	6,14	9,6	31,9	0,16	0,9	0,05	0,03	96,8	148,2	39,9	1,07
Какао с молоком сгущенным	Т.к1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
Бутерброд с сыром	Т.к90	40\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<u>Итого:</u>	<u>527.9</u>	<u>15.19</u>	<u>18.6</u>	<u>73.8</u>	<u>0.27</u>	<u>3.09</u>	<u>0.011</u>	<u>0.09</u>	<u>433.4</u>	<u>389.7</u>	<u>78.3</u>	<u>1.92</u>
Пятница:														
Макароны отварные	Т.к447	150	211,5	5,48	4,98	34,9	0,12	0	0,03	0,02	40,95	60,06	24,6	0,99
Филе птицы, тушенное в томатном соусе	Т.к18+	75	162,4	11,8	11,6	3,08	0,06	4,04	0,03	0,09	22,2	111	18,5	1,22
Компот лимонный	Т.к2+	200	96	1,3	0	23,7	0,03	1,22	0,18	0	49,5	44,53	32	1,02
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<u>Итого:</u>	<u>564.4</u>	<u>21.38</u>	<u>17.1</u>	<u>80.43</u>	<u>0.026</u>	<u>5.26</u>	<u>0.024</u>	<u>0.012</u>	<u>121.1</u>	<u>242.4</u>	<u>80.04</u>	<u>3.6</u>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя:														
Понедельник:														
Макароны отварные	Т.к 447	150	211,5	5,48	4,98	34,9	0,12	0	0,03	0,02	40,95	60,06	24,6	0,99
Биточки	Т.к. 167	75	246	15,7	13	15,8	0,08	0,02	0		18,12	150	30	1,54
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<u>Итого:</u>	<u>588.5</u>	<u>21.38</u>	<u>18.0</u>	<u>65.71</u>	<u>0.2</u>	<u>0.03</u>	<u>0.03</u>	<u>0.03</u>		<u>218.3</u>	<u>59</u>	<u>3.39</u>
Вторник:														

Каша гречневая рассыпчатая	Т.к.445	150	133,2	5,4	1,35	26,4	0,29		0,03		17,24	2,9	138,8	4,67
Рыба	Т.к.229	50	118	10,35	6,2	5,21	0,07	3,29	0,04		32,4	146,6	23,9	0,75
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<i>Итого:</i>	<u>402,7</u>	<u>18,75</u>	<u>8,15</u>	<u>65,4</u>	<u>0,41</u>	<u>3,3</u>	<u>0,07</u>	<u>0,02</u>	<u>63,4</u>	<u>184,6</u>	<u>172</u>	<u>6,65</u>
Среда:														
Рис отварной	Т.к.448	100	152	2,54	4,07	25,74	0,02	0	0,02		21,82	54,85	19,11	0,51
Куриная голень	Т.к.9 +	120	322,5	38,2	14,7	1,4	0,125	0,38	0,125		39,1	344	38,65	2,95
Компот из изюма	Т.к.385	<u>200</u>	<u>98</u>	<u>0,41</u>		<u>25,16</u>	<u>0,03</u>				<u>18,6</u>	<u>29,67</u>	<u>9,66</u>	<u>0,72</u>
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<i>Итого:</i>	<u>667,0</u>	<u>43,95</u>	<u>19,3</u>	<u>71,05</u>	<u>0,225</u>	<u>0,38</u>	<u>0,145</u>	<u>0,01</u>	<u>87,98</u>	<u>455,4</u>	<u>72,36</u>	<u>4,55</u>
Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Витамины(мг) В1 С А Е				Минеральные вещества(мг) Са Р Mg Fe			
Четверг:														
Каша молочная манная	Т.к.329	150	190,0	4,59	8,8	43,13	0,06	1,41	0,05	0,03	100,3	91,4	16,4	0,8
Какао с молоком сгущенным	Т.к1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
Яйцо		100	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0,19	0,25	0,6	55	192	12	2,5
Бутерброд с сыром	Т.к90	40\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<i>Итого:</i>	<u>636,40</u>	<u>26,34</u>	<u>28,8</u>	<u>85,73</u>	<u>0,024</u>	<u>3,79</u>	<u>0,036</u>	<u>0,63</u>	<u>491,9</u>	<u>524,9</u>	<u>66,8</u>	<u>4,15</u>
Пятница:														
Жаркое по домашнему с мясом кур	Т.к.158	150	307,5	27,27	9,51	67,60	0,30	33,8	0,03	0,6	35,76	348,7	67,60	4,17
Компот из изюма	Т.к.385	200	98	0,41	0	25,16	0,03				18,6	29,67	9,66	0,72
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<i>Итого:</i>	<u>500,00</u>	<u>30,48</u>	<u>10,0</u>	<u>111,5</u>	<u>0,38</u>	<u>33,8</u>	<u>0,03</u>	<u>0,61</u>	<u>62,82</u>	<u>405,2</u>	<u>82,2</u>	<u>5,26</u>

