

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____/И.М. Трухина/
31.08.2023 г.

Десятидневное меню 1-9 класс МБОУ «Михайло-Павловская СОШ»

1 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша пшенная с изюмом	200	250	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,6	№1	12,50
Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	№ 958	12
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	-	9
Итого	-	-	14,18	22,5	107,62	692,56	0,27	0,91	1,0	1,48	323,27	340,0	74,67	2,99	-	35,50

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп рыбный	200	250	19,62	22	22,3	465	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 210	6,73
Котлета куриная	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,080	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№305	18,86
Макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 75	3
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13	10,40
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18, 48	0	0,03	№ 233	6
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Итого	-	-	40,25	28,02	87,59	783,38	0,34	45,18	0,47	6,4	136,67	248,62	125,23	8,215	-	48,99

2 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша геркулесовая	150	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,32	102,24.	16,2	0,54	№ 174	11,50
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	3
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Апельсин	100	100	0,39	0,1	30,15	140,8		18,3			19,24		6,36	0,19	-	20
Итого	-	-	13,37	15,24	103,82	625,82	0,12	20,21	0,04	0,62	121,82	191,44	50,06	2,08		36,50

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 27	8,00
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242	15,18
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67	9,50
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	15
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Итого	-	-	28,43	54,05	87,5	580,91	0,44	23,11	0,76	7,63	144,42	476,43	128,3	7,83		51,68

3 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Горошек зеленый	20		0,62	0,04	1,30	8	0,02	2	-	0,04	4	12,40	4,20	0		4
Чай	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	№ 958	3
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Омлет с колбасой	200		18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3	-	30
Итого	-	-	11,24	18,94	64,05	474,73	0,22	1,94	0,04	0,66	324,45	428,6	105,38	3,3	-	39

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№ 85	14
Котлета куриная	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,080	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№305	18,86
Макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 75	3
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№ 868	7
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Итого	=	=	23,92	35,775	94,385	692,895	0,31	17,4	0,24	3,05	105,14	245,7	97,15	6,99	-	46,86

4 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша гречневая молочная	150	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54	№ 66	20,25
Чай с лимоном	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№ 868	3
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Итого	-	-	13,88	12,73	82,92	497,86	0,2	2,47	0,25	2,05	193,34	310,73	93,68	3,21		25,25

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	№ 34	10,63
Рис отварной	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67		3,10
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№ 315	16,65
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	15
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	№ 665	7
Итого	-	-	53,0	42,905	83,325	1049,365	0,42	19,05	0,47	5,27	95,17	269,7	62,57	6,935		56,78

5 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М,g	Fe		
Каша молочная дружба	150	200	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 308	15
Какао	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	12
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Груша	100	100	0,6	0,46	14,7	68,28		7,5			17,5		18	3,46	-	18
Итого	-	-	23,29	14,425	121,59	696,87	3,45	3,69	0,03	6,83	57,44	164,38	47,45	6,2	-	47,00

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп макаронами	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12		0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№38	9,69
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59		0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 694	4,54
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№ 315	16,65
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Итого	-	-	30,49	26,0	87,67	950,22	1,09	56,64	0,98	10,58	193,25	428,78	119,39	6,89		40,88

6 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп молочный с макаронами	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	№ 173	11,75
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	3
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	7,80
Итого	-	-	10,62	11,14	64,55	396,67	0,15	1,39	0,05	0,29	154	260,73	36,57	2,34	-	24,55

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 27	8,00
Картофель тушёный	150	200	37,2	45,33	41,07	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58	№132	17,90
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№ 315	16,65
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№ 868	7
Хлеб	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	8
Итого	-	-	67,85	72,69	87,08	1306,82	0,43	17,59	1,6	10,23	173,38	622,86	189,56	10,925		61,55

7 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Огурец свежий	20		0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	№310	3
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	3
Хлеб	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Картофельное пюре	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59		0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 694	4,54
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242	15,18
Итого	-	-	17,28	18,765	89,6	598,29	0,26	5,08	0,07	0,19	255,68	386,7	100,75	3,52	-	27,72

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	№ 34	10,63
Рагу из овощей и птицы	150	200	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20	№ 59	16,88
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	15
Хлеб ржаной	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13	10,40
Итого	-	-	26,85	37,35	81,6	663	0,42	62,46	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85		56,91

8 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Макаронная запеканка	150	200	4,12	5,14	23,21	155,48	0,05	0	0	0	0,87	0	0	0,88	-	14,00
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	3
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,60	0,20	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	-	10
Банан	100	100	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12		63	0,9	-	14,00
Итого	-	-	9,81	15,43	70,82	464,36	0,19	0,91	0,06	0,76	156,33	295,44	67,32	2,39	-	43,00

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Щи	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12		0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№38	6,24
Картофель тушеный	150	200	37,2	45,33	41,07	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58	№132	17,90
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№ 868	7
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	№ 665	7
Итого	-	-	22,44	37,475	92,085	802,645	0,34	23,05	0,23	5,27	119,27	269,7	107,87	7,71		42,14

9 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша рисовая молочная	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	№ 173	22,80
Кофейный напиток	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	2
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	7,80
Итого	-	-	13,91	14,89	118,33	659,32	0,21	1,39	0,09	0,89	168,76	293,97	63,71	2,18		34,60

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№ 85	14,00
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242	15,18
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59		0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 694	4,54
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	8
Итого	-	-	27,89	29,75	87,5	580,91	0,44	23,11	0,76	7,63	144,42	476,43	128,3	7,83		51,72

10 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Окорочка тушеные	90		13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	37,10	31,75	15,10	0		16,10
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	3
Рис отварной	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67		3,10
Горошек зеленый	20		0,62	0,04	1,30	8	0,02	2	-	0,04	4	12,40	4,20	0		4
Батон	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	2
Помидоры свежие	20		0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5	0	0,14	2,80	5,20	4,00	0	-	2,80
Итого	-	-	6,61	13,9	43,36	327,66	0,15	0,45	0,02	0,64	157,51	293,8	72,68	2,3	-	31,00

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	Пв.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 27	8,00
Котлета куриная	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,080	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№305	18,86
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67	9,50
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	15
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	4
Итого	-	-	57,43	43,36	99,08	1137,27	0,42	47,05	0,47	5,27	117,57	269,7	131,67	8,335	-	55,36