



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы **Г.Н. Загороднова**
 29.08.2023

МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 (для учащихся 12 - 17 лет)
 на 2023 - 2024 учебный год

День I	Наименование блюда	Выход,г	белок	жиры	углеводы	Минеральные вещества,мг						Витамины,мг			калорийность	№ рецептуры
						Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А				
Завтрак	Картофельное пюре, рыбная котлета	200-120	3,29	7,06	22,21	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	160	176		
	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	15,0	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,00	4,00	58	944		
	Бутерброд с сыром	50/25	3,3	9,4	44,5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	290	120		
	Фрукты	200	2,6	0,0	15,0	119,0	14,0	91,0	0,1	11,1	14,1	0,02	39			
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1		
	Всего:	495/645	11,4	18,0	105,8	293,35	85,6	332,8	3,68	11,31	26,65	4,03	763			
Обед	Щи со свежей капустой из мяса птицы	300	14,7	2,9	21,5	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	377	209		
	Салат из свежих овощей (огурцы и помидоры) с растительным маслом	100	0,2	-	0,7								84	77		
	Макаронны отварные	200	5,6	7,2	27,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	102	688		
	Напиток (мясо или птица)	120	8,1	7,0	20,0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	302	321		
	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	15	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	58	945		
	Хлеб рж - пшеничный	100	1,5	0,1	9,9	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	145	1		
	Кондитерские изделия	85	4,0	7,6	7,1	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	160	20		

Фрукты	200	0,4	-	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	0,00	38
Итого:	525\605	12,9	10,1	98,0	154,1	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	0,01	601	
Обед	100	0,2	-	0,7								54	79
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и растительным маслом	300	7,6	5,7	40,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90		
Суп с мясными фрикадельками	250-100	5,6	4,2	47,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	84,00	463	204
Рис отварной, рыба припущенная	200/20	0,2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	11,90	505	695
Компот из сухофруктов	80	1,5	0,1	9,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	0,00	58	945
Хлеб рж - пшеничный	65	9,5	7,8	16,5	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	11,90	145	1
Кондитерские изделия	955\1115	29,5	13	122,9	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1147	20
Всего:													
День 4													
Завтрак	200/5	8,2	6,4	38,7								224	178
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	112	3,0	-	31,4	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00		
Йогурт порционный	50	1,5	0,1	9,9	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	180	5
Хлеб рж-пшеничный	200/20	0,2	12,4	15	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	9,00	145	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	0,0	15,0	6,00	0,00	0,00	0,40	44,00	3,00	5,00	58	944
Фрукты	465\515	15,5	25,8	110,0	293,35	42,5	172,65	2,26	44,15	9,55	0,01	504	
Всего:													
Обед	100	0,2	-	0,7									
Салат из моркови с изюмом	300	17,9	13,3	36,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	12,00	7,00	54	79
Рассольник «Ленинградский» из мяса птицы					60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	418	204

Ленивые голубцы (мясо или птица)	250	12,1	15,5	45,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	429	692	
	Чай с сахаром, лимоном	200\20	0,5	-	10,6	13,65	16,87	0,97	0,08	0,06	11,90	44	944	
	Хлеб пшеничный йодированный	100	1,5	0,1	9,9	12,00	0,00	0,80	0,02	23,00	5,00	145	1	
	Фрукты	200	0,4	-	9,8	13,65	16,87	0,97	0,08	0,06	11,90	38		
	Всего:	1040\1150	32,0	28,9	102,7	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	1120		
	Завтрак	Макаронны отварные, тертый сыр	200\25	8,1	29,0	37,9								
		Чай с сахаром	200\20	5,3	26,1	42,3	26,10	28,50	1,30	0,11	8,25	0,00	219	175
		Кондитерские изделия	55	3,5	7,8	21,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	145	959
		Яйцо вареное	40	5	0		20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	5,00	191	20
		Хлеб рж.-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	12,00	0,00	2,4	0,80	0,00	3,00	63	209
Всего:		407\442	18,8	71,5	121,3	154,1	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	555	1	
Обед		Суп «Походный» из мяса птицы	300	0,2	-	0,7	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	84,00	354	208
		Выпечка	150	18,7	5,3	6,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	11,90	473	24
		Плов (мясо или птица), огулец соленый в нарезке	250\60	18,7	5,3	6,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	11,90	350	276
		Сок яблочный	200	1,5	-	33,0	12,00	0,00	2,4	0,80	4,00	23,00	123	
	Хлеб рж.- пшеничный	100	2,2	0,2	14,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	11,90	168	1	
	Всего:	940\1150	28,6	12,7	92,7	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	1256		
	Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая со сливочным маслом	150-200\5	7,9	3,3	34	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	189	171
												0,00		

Обед	Творожная запеканка со сметаной	150/20	3.3	9.4	24.5	20.25	29.10	69.15	1.32	0.06	0.00	0.00	0.00	178	75
	Чай с сахаром	200/20	0.2	-	15	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	58	944	
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	0.02	0.00	99		
	Хлеб рж-пшеничный	50	1.5	0.1	9.9	20.25	29.10	69.15	1.32	0.06	0.00	0.00	145	1	
	Всего:	595/645	15.5	12.8	98.4	191.6	42.5	172.65	2.26	0.15	9.55	0.01	498		
Обед	Салат из свеклы с фасолью с растительным маслом	60-100	0.2	-	0.7	12.00	0.00	2.4	0.80	0.02	0.00	0.00	84	77	
	Суп рыбный	200-250	3.2	14.5	48.9	13.65	16.87	42.98	0.97	0.08	0.06	11.90	435	209	
	Рис отварной, печенье по-строгановски	150-200	28.8	12.4	34.5	60.15	39.00	284.55	1.49	0.12	0.26	84.00	426	688	
	Кисель витаминизированный	200	0.2	-	34.6	12.00	0.00	2.4	0.80	0.02	0.00	0.00	138	27	
	Хлеб рж - пшеничный	80	1.5	0.1	9.9	20.25	29.10	69.15	1.32	0.06	0.00	0.00	145	1	
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12.00	0.00	2.4	0.80	0.02	0.00	0.00	138		
	Всего:	890/1030	34.3	27.0	138.4	270.15	141.37	598.22	6.73	0.41	11.12	95.91	1366		
	День 7														
	Завтрак	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	250/5	18.1	3.5	43	26.10	28.50	82.65	1.30	0.11	0.00	0.00	207	178
		Какао с молоком	200/20	0.2	5.8	31.9	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	0.01	58	944	
Бутерброд с сыром		50/25	3.4	8.6	23.4	122.0	14.00	90.00	0.56	0.04	0.01	187	30		
Йогурт порционный		112	0.4	-	9.8	12.00	0.00	2.4	0.80	0.02	0.00	38	20		
Хлеб рж.- пшеничный		50	1.5	0.1	9.9	20.25	29.10	69.15	1.32	0.06	0.00	0.00	145	1	
Всего:	642/692	23.6	12.2	121.0	154.1	42.5	172.65	2.26	0.15	9.55	0.01	532			
Обед	Салат из свежих овощей (помидоры и огурцы) с	100	0.2	-	0.7	60.15	39.00	284.55	1.49	0.12	0.26	84.00	84	77	

