

Утверждаю: директор МОУ "ОСОПШ"
А.В. Дербякина
 "01" марта 2022 г.

Примерное сбалансированное
 10-дневное меню
 Муниципального общеобразовательного учреждения
 "Орловская средняя общеобразовательная школа"

Возрастная категория: 12-18 лет

День: первый

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет														
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг, мкг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	еская ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
311	Каша молочная с маслом	250/10	7,13	12,375	26	288,93	0,175		0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
3	Сыр	30	6,9	10,08		97,7	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,0400			0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		23,33	25,275	85,56	660,63	0,348	2,61	0,123	3,76	307,85	491,1	74,45	4,03
43	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
	Обед													
	Суп на курином бульоне с													
140	вермишелью	250	3,875	8,25	26,5	160	1,0156	1,13		0,96	168,75	227,5	6	0,25
437	Гуляш мясной (соус сметанный)	100	16,48	14,25		234,75	0,02	0,8	0,23	0,2	58,07	146,25	11	0,6
511	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	176,7	0,06	1,8		2	116	80	14,6	0,9
640	Кисель+вит.С	200			26	106		15,3		0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		30,135	32,78	112,52	912,05	1,2936	35,33	0,37	4,8	416,02	617,95	86	6,69
	Итого за день:		53,465	58,055	198,08	1572,68	1,6416	37,94	0,493	8,56	723,87	1109,05	160,45	10,72

День: второй

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
413	Сосиска отварная	80	8,5	6,96	20,32	202,8	0,152			0,32	123,5	159	25	0,14		
516	Макароны с маслом	150	3	5,95	13,8	112,5	0,045			1,5	87	70	11	0,2		
337	Яйцо отварное	1/	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	67	5	0,8		
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17		
686	Чай с лимоном	200			36	86		1,8		0,2	12	6	2	0,2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
	Йогурт	100	4	6	3,5	92	0,03	0,6	33	0,2	124	92	14	0,1		
	Итого:		23,04	24,3	97,28	663,6	0,341	12,4	33,1	3,04	391,1	452,1	80,7	4,81		
	Обед															
16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	46	13	0,5		
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1236	9,02	0,2	0,12	102	212	13,92	0,36		
443	Плов с мясом	280	14,76	12,6	44,8	352	0,05	2,65		1,196	48,37	92,8	12,21	0,64		
639	Компот из сухофруктов+ вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8		0,6	137	80	13	0,4		
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34		
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024		0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98		
	Итого:		30,54	31,77	127,51	923,8	0,3806	33,57	0,427	3,906	374,27	613,5	87,53	5,22		
	Итого за день:		53,58	56,07	224,79	1587,4	0,7216	45,97	33,527	6,946	765,37	1065,6	168,23	10,03		

День: третий

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Витаминная ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	БЖУ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Заправка												

16 Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	45	13	0,1
139 Суп гороховый	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,096	1,2	0,085	0,36	134,5	226	6	0,12
462 Тефтели мясные	100	8,25	7,6	15,12	179	0,076			0,675	34,45	98,75	9,75	0,275
511 Рис отварной	200	6,13	7	48,26	288	0,05			0,813	52,4	64	22,13	0,27
639 Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8		0,6	137	80	13	0,4
Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14		0,2	35	17	11	0,1
Итого:		31,55	31,91	141,15	925,48	0,465	37,1	0,222	3,588	441,55	624,95	104,28	4,005
Итого за день:		57,35	54,49	239,74	1582,05	0,807	39,858	0,667	6,858	766,25	1109,55	186,9	9,035

День: пятый

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У	еская ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
311	Каша молочная с маслом	250/5	7,13	12,375	26	283,37	0,175		0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
3	Сыр	30	6,9	10,08		97,7	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04			0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		23,33	25,275	85,56	655,07	0,348	2,61	0,123	3,76	307,85	491,1	74,45	4,03
Обед														
85	Салат (яйцо, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,57	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2
124	Щи со сметаной	250/10	5,25	6,63	10,37	139,35	0,123	9,02	0,2	0,12	102	224,64	4,92	0,36
439	Печень тушенная	120	11,76	12,42	8,26	200,64	0,16	2,82	0,33	0,625	162,25	161,88	20,63	1,375
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,06			0,6	10	36	5,2	0,2
	Напиток шиповник+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76		20,1		0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		32,78	31,83	134,27	912,4	1,041	43,24	2,58	5,965	340,91	637,6	106,91	7,275
	Итого за день:		56,11	57,105	219,83	1567,47	1,389	45,85	2,703	9,725	648,76	1128,7	181,36	11,305

День: шестой

Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные веще-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Огурец свежий (нарезка)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7		0,1	17	30	14	0,5
413	Колбаса отварная, соус	50/20	6,19	6,98	10,94	152,28	0,084	0,09	0,09	0,25	62,08	65,15	7,11	0,52
508	Гречка отварная	180	5,9	5,7	26,28	145,8	0,05		0,072	0,213	80,4	64	22,13	0,27
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
685	Чай с сахаром	200			19	56					24	6	12	0,8
	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,15	0,0015		67,5	0,15	3,15	4,5	0,06	0,03
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14		0,2	35	17	11	0,1
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,3					1,2	0,3	0,6	0,12
Итого:			15,78	24,24	103,19	658,83	0,2795	21,09	67,662	1,333	229,43	234,05	81,6	3,51
Обед														
62	Салат из моркови	100	1,625	10,115	13,615	153,6	0,075	6,25	2500	4,9	33,9	68,95	47,5	0,89
110	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,05	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375
436	Жаркое по-домашнему	280	18,6	15	53,3	393,15	0,3	3,16	0,26	0,5	202,65	292	23	1,6
640	Кисель+ вит.С	200			26	106		15,3		0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
Итого:			28,805	35,855	144,915	932,15	0,533	33,71	2500,46	7,29	399,75	628,15	108,82	5,405
Итого за день:			44,585	60,095	248,105	1590,98	0,8125	54,8	2568,12	8,623	629,18	862,2	190,42	8,915

День: седьмой

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ежедневная ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
492	Плов с курицей	220	16,72	20,42	33,19	363	0,21		0,056	1,5	169,4	173,8	24,2	0,47

Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	2,4	0,035	0,42	6,6	47,1	14,7	1,1
693 Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07				86	113	11	0,7
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024		0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98
Итого:		24,47	24,98	97,67	662,45	0,358	2,4	0,181	3,07	300,7	422,4	55,9	3,32
Обед													
22 Салат овощной	100	1,8	2,1	5,6	73	0,04	8,4	0,07	1,4	49	144	13	1,1
149 Суп рыбный	250	3,25	7,75	21,63	231,25	0,18	1,2		0,25	99	393	57	0,4
451 Биточки мясные	100	9,46	10,06	11,35	200,3	0,142	9,52	0,32	1,87	22,5	179,25	12,75	0,99
516 Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,08			0,46	14	48	12	0,4
639 Компот из сухофруктов+ вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8		0,6	137	80	13	0,4
Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
Итого:		28,79	27,77	136,6	933,65	0,595	35,92	0,39	5,42	334,7	938,45	137,15	5,63
Итого за день:		53,26	52,75	234,27	1596,1	0,953	38,32	0,571	8,49	635,4	1360,85	193,05	8,95

День: восьмой

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У	еская ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
311	Каша молочная с маслом	250/5	7,13	12,375	26	283,37	0,175		0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4			84	70		
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
3	Сыр	30	6,9	10,08		97,7	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	35	1,645	3,255	22,54	120,4	0,035		24,5		10,5	23,8	5,6	0,35
Итого:			20,555	28,1	87,5	681,17	0,293	0,61	24,588	3,16	306,35	437,9	63,05	3,08
19	Салат из свежих помидоров	100	2,3	2,8	5,8	138	0,03	9,9		1,3	39	59	13	0,7
	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,87	8,25	41,5	160	0,156	5,12		0,375	102	194,4	45,6	0,576

440	Говядина, тушенная с капустой	280	23,35	21,1	17,8	380,2	0,02	0,36	0,2	141,76	158,75	11	0,4
	Сок	200	0,6		33	136	0,04	100	1,6	10	30	24	0,4
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108		0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Итого:		34,2	32,93	125,22	934,8	0,354	27,82	4,315	305,96	536,35	123	4,416
	Итого за день:		54,755	61,03	212,72	1615,97	0,647	28,43	7,475	612,31	974,25	186,05	7,496

День: девятый

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Помидоры свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,065	24		0,7	14	61	20	0,9
334	Котлета рыбная	100	14,3	8,1	1,3	181,3	0,157		0,23	0,3	172	180	21,75	0,9
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12			0,85	21	118	19,5	0,6
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
640	Кисель+ вит.С	200			26	106		15,3		0,2	12	6	2	0,2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0010		45	0,1	2,1	3	0,04	0,02
	Конфеты	25	0,97	3,65	17,5	102,37	0,0050				22,5	32,25	4,5	0,3
	Итого:		23,39	24,69	84,19	691,57	0,402	39,3	45,23	2,57	250,2	447,35	82,49	4,09
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,014	5,1		0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рассольник со сметаной	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25	0,06	2,25	0,125	0,9	154	187,2	7,68	0,62
413	Сосиски отварные, соус	80/50	11,5	8,48	20,32	234,5	0,152			0,32	123,5	159	15	0,14
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	0,03		0,07	0,61	39,3	48	16,6	0,2
639	Компот из сухофруктов+ вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8		0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Йогурт	100	4	6	3,5	92	0,03	0,6	33	0,2	124	92	14	0,1
	Итого:		32,11	40,5	109,69	919,35	0,439	24,75	33,195	3,77	614,8	672,5	107,68	3,92
	Итого за день:		55,5	65,19	193,88	1610,92	0,841	64,05	78,425	6,34	865	1119,85	190,17	8,01

День: Десятый

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У	еская ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
81	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,8		
436	Жаркое по-домашнему	200	13,3	19,46	38	280,7	0,1		0,1	0,55	172	180	21,7	0,5		
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7		
	Хлеб ржан.пшен.	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054			0,42	6,6	47,1	14,7	1,17		
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,0240		0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98		
	Итого:		23,65	29,02	105,58	649,15	0,288	8,7	0,365	2,52	303,76	483,6	68,4	4,15		
Обед																
50	Салат из свеклы	100	1,65	7,1	9,1	107,35	0,022	6,3		2,4	0,46	48,78	23,24	1,5		
348	Суп гороховый с мясом	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,16	1,2	0,085	0,9	177,5	246	27	0,6		
492	Плов с курицей	280	17,6	18,2	42,2	462	0,15		0,056	1,496	167,5	183	13,8	0,456		
686	Чай с лимоном	200			36	86		1,8		0,2	12	6	2	0,2		
	Хлеб ржан.пшен.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108			0,84	13,2	94,2	29,4	2,34		
	Итого:		31,42	33,46	134,67	911,33	0,44	9,3	0,141	5,836	370,66	577,98	95,44	5,096		
	Итого за День:		55,07	62,48	240,25	1560,48	0,728	18	0,506	8,356	674,42	1061,58	163,84	9,246		

53,4755 58,2027 224,6285 1589,895 0,95107 48,8148 304,334 7,8603 718,123 1083,278 180,191 9,2457