



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«31» марта 2021 г.

Пр. № 01.10/44

**Примерное меню на 10 дней  
обеды обучающихся 5-11 классы  
весенний сезон**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,0	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-		43,33	47,63	22,25	0,8
15	Колбаса отварная	100	12	22	-	260	-	0,06	-		42,0	175,2	22,0	2,16
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-		9,1	37,68	13,05	0,73
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		27,97	34,96	96,88	816,75	0,65	29,85	0,68		154,17	330,28	81,74	6,09

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-		23,2	44,97	20,75	0,85
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5	0,2	3,91	0,01		35,53	86,28	33,25	2,17
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,33	0,06	0,36	0,01		23,75	176,23	24,87	0,61
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
	Напиток «Виталайт»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17		1	-	32	98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		30,62	19,29	110,91	725,33	1,3	64,32	30,79		160,85	412,99	144,17	103,86

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
57	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-		21,85	40,02	13,3	0,57
110	Борщ со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-		44,38	53,23	26,25	1,19
416	Шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-		1,98	23,82	6,06	0,31
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-		56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		26,56	33,83	242,47	930,35	0,625	20,22	28,75		200,96	303,35	84,6	6,18

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
58	Салат из помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-		17,58	32,88	17,79	0,84
266	Суп –пюре из картофеля с гренками	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	0,14	7,71	0,03		80,83	123,8	37,03	1,42
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-		15,86	230,4	31,93	2,36
Табл.№4	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	0,54	25,92	124,38	0,08	-	-		43,04	139,68	21,92	0,76
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01		40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		27,93	47,24	101,08	702,98	0,83	38,14	0,04		230,31	564,36	128,67	6,8

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
17	Салат из соленых огурцов	100	0,87	5,12	2,62	59,8	0,01	5,55	-		23,28	28,23	13,43	0,62
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-		24,6	66,65	27,0	1,09
307	Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,33	80,0		70,0	132,38	19,25	1,26
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		23,4	31,6	93,09	750,25	0,75	36,23	110,6		200,54	340,99	96,62	5,9

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,01	9,3	-		18,66	5,78	19,53	0,66
110	Борщ со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-		44,38	53,23	26,25	1,19
15	Сосиска молочная отварная	100	12,0	26,0	-	278	-	0,06	-		42	175,2	22	2,16
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-		9,1	37,68	13,05	0,73
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		27,93	39,97	215,43	868,2	0,54	19,98	-		152,43	281,71	84,47	6,46

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-		23,2	44,97	20,75	0,85
266	Суп –пюре из картофеля с гренками	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	0,14	7,71	0,03		80,83	123,8	37,03	1,42
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-		15,86	230,4	31,93	2,36
Табл. №4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-		23,18	121,56	31,75	2,68
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12		0,48	30,0	1,0	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		34,0	31,36	126,68	933,9	20,83	20,37	0,15		176,55	552,73	122,46	8,39



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
24	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-		35,15	40,97	20,9	1,33
129	Рассольник петербургский	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-		26,45	71,95	25,9	0,98
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,33	0,06	0,36	0,01		23,75	176,23	24,87	0,61
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103,91	33,3	1,21
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-		56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		25,29	19,31	105,42	690,68	0,77	39,35	30,61		218,72	412,96	111,83	6,74

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							В <sub>1</sub>	С	А		Ca	p	Mg	Fe
58	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-		17,58	32,88	17,79	0,84
204	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0	0,11	8,33	-		24,98	96,93	29,45	1,24
416	Шницель рубленный	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
210	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8		26,35	143,51	52,79	2,08
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01		40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		31,03	29,29	121,43	889,08	1,01	74,7	66,56		185,66	477,3	152,16	7,08

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 11 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.				Микроэлементы, мг.			
							B <sub>1</sub>	C	A		Ca	p	Mg	Fe
57	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-		21,85	40,02	13,3	0,57
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
450	Кура запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0		15,0	168,0	22,0	1,36
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-		1,98	23,82	6,06	0,31
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-		33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:		41,59	34,88	108,07	918,6	0,645	11,07	239,25		279,15	414,14	75,18	4,6