

И. о. директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Львова им. В.Б. Бессонова»



Утверждаю:

Т. В. Уткина

Уткина Т.В.

Приказ № 132-УВ от 28.08.2023г.

Примерное 10-дневное меню

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Львова им. В.Б. Бессонова»

на 2023-2024 учебный год осенний – зимний период

возрастная категория 11 лет и старше

Льгов 2023г.

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 1-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность , ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Каша ассорти «Дружба»	200	6,20	8,60	42,7	284,30	279	23,5	122,98	32,49	72,3	0,1	0,10	0,19	0,05	0,7
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	3	22	207,3	10,2	67,8	1,05	0,05	0,03	0,12	0,3
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	12	158,70	15,2	126,20	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,45	63,0	209	13	33	7,2	76,8	1,5	0,04 5	0	150,0	0
Итого:	520	26,24	28,42	105,45	689,76		70,5	521,98	65,09	343,1	3,32	0,24	2,28	150,18	1,17
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	10	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0
Суп картофельный с бобовыми на костном/б. (гороховый)	250	11,7	7,32	17,8	216,86	139	22	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	0,03	3,06
Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462	45	13,4	17,02	225	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	4	10	21,2	14,2	148,5	0,86	0,18	1,2	0,01	0,54
Час с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	850	30,36	33,92	104,41	877,86		93	167,11	124,6	600,68	7,14	0,58	43,46	0,14	5,72

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 2-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак:																
Курица отварная	100	43,34	26,26	0	413,34	288	34,80	80,0	40,0	0	4,0	0	0	0	0	0
Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	511	10	6,84	36,04	30	0,66	0,03	0	0,05	1,16	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,1	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Час с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0	
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0	368	8,50	16,0	9,0	11,0	0,3	0,03	10	0	0	
Итого:	650	52,1	35,58	43,42	830,74		60,3	118,27	122,34	88,37	8,14	0,19	12,13	0,05	1,5	
Обед:																
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	10	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0	
Суп крестьянский крупой (пшено)	200	8,0	7,38	6,32	147,86	138	22	42,0	18,6	72,4	1,90	0,07	7,73	0	0,10	
Котлета мясная	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608	48	52,5	38,56	199,66	1,8	0	0,18	0	0	
Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	332	12	5,0	13,80	116,0	0,81	0,05	0	0,02	0,36	
Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399	13	14,0	18,0	17,0	0,8	0,02	4,0	0	0,20	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	820	37,49	28,14	100,88	866,36		108	150,88	118,22	467,77	6,87	0,3	44,36	0,02	1,0	

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 3-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции , г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность , ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой	200	29,86	22,76	68,62	599,09	222	25	374,81	58,22	0	1,93	0	0,86	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	692	12	69,20	6,0	168,0	0,35	0,02	0,45	0,08	0,05
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0	368	8,50	16,0	9,0	11,0	0,3	0,03	10,0	0	0
Итого:	500	32,5	25,26	103,95	761,89		45,5	460,01	73,22	179,0	2,58	0,05	11,31	0,08	0,05
Обед:															
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0,17	7,55	34,1	88	25	30,07	5,88	13,69	0,39	0,01	3,80	0,39	0,04
Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110,0	639	12	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
Котлета мясная	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608	48	52,5	38,56	199,66	1,8	0	0,18	0	0
Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,90	332	12	12	27,4	189	1,41	0,07	0	0,04	1,32
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	820	39,87	15,9	108,09	735,7		100	123,28	105,54	490,05	5,61	0,33	13,33	0,55	3,38

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 4-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле- воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	8	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0
Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462	45	13,4	17,02	225	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Каша рассыпчатая гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	4	10	22,5	16,6	198	1,02	0,24	1,87	0,04	0,82
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	36,8	943	4	6	0	0	2	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,1	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	650	19,51	28,34	102,32	678,1		70	79,37	62,88	485,71	5,2	0,47	34,77	0,14	2,94
Обед:															
Винегрет овощной	100	1,56	6,18	8,44	94,80	45	12,5	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0	0
Суп-лапша домашняя на куб/б	250	2,8	5,8	13,9	120,0	148	22	20,88	2,86	5,65	0,31	0,05	1,9	1,2	0,04
Курица отварная	100	43,34	26,26	0	413,34	288	34,80	80	40	0	4	0	0	0	0
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694	15	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,79	25,50	0
Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110,0	639	12	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	1,5	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	850	63,83	44,17	98,89	982,59		97,8	189,77	125,06	224,92	8,18	0,5	40,29	26,82	2,06

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 5-й

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, Г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				
		Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак:																
Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	261	33	32,87	13,51	224,73	5,50	0,19	19,98	2,40	1,90	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694	15	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	
Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,0	0	5,2	11,50	7	21,0	0,50	0,02	5	0,01	0,05	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943	4	6	0	0	2	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	1,5	0,01	14,1	35,,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	550	18,16	21,67	59,11	505,25		58,7	87,36	62,36	367,43	10,06	0,48	43,15	27,91	2,29	
Обед:																
	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	10	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0	
Борщ с картофелем (свекольник)	250	1,5	5,7	8,4	83,33	114	25	151,2	13,29	0	0	0	10,68	0	0	
Котлета мясная	100	18,66	13,86	18,84	274,5	608	48	52,5	38,56	199,56	1,8	0	0,18	0	0	
Макароны отварные	150	5,35	0,55	26,6	157,70	332	12	5	13,80	116	0,81	0,05	0	0,02	0,63	
Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639	12	28,7	19,6	52,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	850	39,99	26,32	118,96	820,13		110	274,78	114,51	430,87	5,13	0,33	52,66	0,14	2,65	

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 1-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции г.	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал).	№ рецептуры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Каша геркулесовая	200	8,16	9,84	47,8	264,0	4	22	142,3	14,6	101,3	1,66	0,20	0,50	0,12	0,03
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	12	158,70	15,2	126,20	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	3	22	207,3	10,2	67,8	1,05	0,05	0,03	0,12	0,3
Киви	100	0,40	0,30	10,30	47,0		17,5	64,75	20,35	31,45	0,185	0,011	70,3	0	0,37
Итого:	560	20,98	23,06	120,4	653,46		73,5	573,05	60,35	326,75	3,56	0,41	72,89	0,25	0,87
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	8	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0
Рассольник «Ленинградский»	200	1,62	4,07	16,38	100,36	132	25	12,77	49,1	0	0,76	0,07	6,53	0	0
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492	45	80,9	56,8	69,3	1,82	0,2	0,52	0,1	2,34
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943	4	6,0	0	0	2,0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Итого:	750	24,1	28,7	93,76	731,26		85	137,05	135,16	132,01	6,14	0,43	39,5	0,1	2,68

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 2-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции,г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Котлета мясная	100	18,66	13,86	18,84	274,5	608	48	52,5	38,56	199,66	1,8	0	0,18	0	0
Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,90	332	10	12,0	27,47	189,0	1,41	0,07	0	0,04	1,32
Хлеб пшеничный	50	5,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Итого:	550	31,4	15,67	75,21	633,2		65	79,84	103,33	436,03	6,39	0,2	2,31	0,04	1,66
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	6	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0
Суп картофельный с бобовыми на костном/б. (гороховый)	250	11,7	7,32	17,8	216,86	139	22	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	0,03	3,06
Тефтеля мясная	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462	45	13,4	17,02	225,0	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	10	5,13	24,7	150,0	0,33	0,01	0	0,02	0,89
Хлеб пшеничный	50	5,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Итого:	850	31,51	33,96	70,91	816,96		90	151,04	135,1	602,18	6,61	0,41	42,26	0,15	6,07

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 3-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции ,г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценно- сть, ккал.	№ рецеп- -туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г.				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак:																
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	14,35	5,03	6,02	146,2	374	36	76,2	35,4	263,0	0,85	0,15	4,05	0,28	3,86	
Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	511	10	6,84	36,04	300,0	0,66	0,03	0	0,05	1,16	
Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	126	6	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943	4	6,0	0	0	2,0	0	0	0	0	
Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0	368	8,5	16,0	9,0	35,0	0,3	0,04	25,0	0	0	
Итого:	750	25,13	18,95	65,9	678,9		67,5	143,29	124,17	396,89	6,63	0,38	35,77	0,33	5,36	
Обед:																
Свежий помидор	120	0,84	0,12	2,28	6,78		19,2	20,4	16,8	36,0	0,6	0,04	5,88	0	0	
Борщ с капустой и картофелем на костном/б.	250	9,30	7,27	11,92	132,4	110	25	52,6	38,84	115,8	1,34	0,12	11,3	0,14	2,37	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492	45	80,9	56,8	69,3	1,82	0,2	0,52	0,1	2,34	
Сок фруктовый	200	1,0	0,20	2,20	92,0	399	21	14,0	18,0	17,0	0,8	0,02	4,0	0	0,20	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	820	32,01	27,14	70,76	718,38		113,2	167,91	144,54	273,2	5,61	0,51	21,7	0,24	5,25	

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 4-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак:															
Каша ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286,0	182	22	162,26	36,51	0	0,94	0	1,17	0	0
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	12	158,70	15,2	126,20	0,67	0,05	2,06	0,01	0,17
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	3	22	207,3	10,2	67,8	1,05	0,05	0,03	0,12	0,3
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	368	5,6	34,0	13,0	35,0	0,3	0,04	25,0	0	0
Итого:	560	20,63	24,1	109,6	667,22		61,6	562,26	74,91	229,0	2,96	0,14	28,26	0,13	0,47
Обед:															
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43	6	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	0
Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	102	22	41,48	38,25	0	1,83	0	5,83	0	0
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	374	36	76,2	45,4	263,0	0,85	0,15	4,05	0,28	3,86
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	12	5,13	24,7	150,0	0,33	0,01	0	0,02	0,89
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0
Хлеб пшеничный	70	4,29	1,49	29,26	150,08	ПП	3	0,014	19,74	49,14	1,47	0,18	0	0	0,44
Итого:	870	27,86	22,19	74,64	732,01		83	166,45	156,45	502,02	7,12	0,37	44,46	0,3	5,19

Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Льгова им. В.Б. Бессонова»
2023-2024 учебный год.

День: 5-й

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Цена	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.				
		Белки	Жиры	Угле-воды				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак:																
Тефтели мясная	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462	45	13,4	17,02	225,0	0,62	0,07	0,45	0,1	1,78	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694	15	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	0,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,13	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	500	17,08	21,1	54,3	487,65		67	65,72	82,07	358,97	4,81	0,34	20,75	25,6	2,12	
Обед:																
Суп картофельный с крупой (гречневый)	250	2,95	3,07	18,47	115,19	101	22	27,99	40,09	77,21	1,53	0,12	6,60	0,20	1,88	
Котлета мясная	100	18,66	13,86	18,84	274,5	608	48	52,5	38,56	199,66	1,8	0	0,18	0	0	
Макаронные отварные	150	5,35	0,55	26,6	157,70	332	12	5,0	13,80	116,0	0,81	0,05	0	0,02	0,63	
Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	126	6	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	0	
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	0,87	41,6	946	4	15,33	23,2	12,27	2,13	0	0,13	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	ПР	3	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0	0	0,34	
Итого:	850	32,91	23,15	98,01	796,29		95	139,07	159,38	501,03	9,09	0,33	13,63	0,22	2,85	

