

СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета
МБОУ «Стремуткинская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.Г. Трофимова

МБОУ «Стремуткинская СОШ»

**10-ти дневное меню (обед)
на 2025-2026 учебный год**

1 неделя

Понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
9	Суп рыбный со сметаной	250	5,22	8,32	21,77	181,31	0,01	5,3	0,04	220	20,22	0,79
27	Гречка со сливочным маслом	200/10	16,03	19,02	42,41	614,56	0	8,7	0,16	37,01	30,9	1,68
65	Сосиска	90	0,67	1,88	6,66	35,31	0	3,2	0,05	1,5	0,13	0
47	Чай	200	1,0	0,1	28,66	142,0	0,25	0	0	0	17,5	1,39
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,004	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	итого		30,84	30,76	120,42	1147,18	0,3	17,4	0,26	376,99	88,75	3,89

1 неделя
Вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед											
10	Щи из кислой капусты	250	4,86	6,70	13,38	137,65	0,07	4,9	0,09	141,10	20,45	1,29
13	Плов с мясом	250	6,23	6,01	47,80	362,12	0	10,2	0,2	148,93	17,05	1,19
41	Овощ свежий/соленый	40	0,67	6,04	4,15	82,08	0	0	0,14	5,7	20,46	1,75
46	кисель	200	0,2	0,1	15,0	60	0,01	0,1	0	4,59	22	0,82
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	итого		25,90	25,59	109,30	815,85	0,32	21,8	0,44	418,8	114,96	5,08

1 неделя

Среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe
9	Суп фасолевый со сметаной	250	4,55	4,80	21,05	145,10	0,01	10	0,25	121,60	10,5	1,53
61	Рис отварной с котлетой	200/90	11,74	18,46	52,90	467,66	0,05	13,19	0	165,60	59,49	3,05
63	Салат из капусты/свежий овощ	100	6,06	5,0	3,42	105,86	0,2	0	0,3	0	0,01	0
42	Сок	200	0,13	0	21,86	92,0	0,1	6	0	0	0	0
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	итого		30,40	29,70	120,19	984,62	0,4	29,39	0,65	405,68	90	4,61

1 неделя
Четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед											
8	Суп гороховый	250	8,29	11,59	28,30	294,89	0,15	5	0,1	30	30	1,92
17 10	Макароны отварные с гуляшом	200/80	19,64	23,36	52,82	467,66	0,06	7	0,35	136,15	37,5	2,05
46	Чай	200	0,13	0	21,86	92	0,1	6	0	0	0	0
53	Хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	Сдоба	60	3,02	5,03	33,54	95,18	0,02	1,0	0,01	64,0	0	0
	итого		33,81	32,98	128,0	1131,35	0,44	19,7	0,47	353,63	87,50	4,03

1 неделя
Пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
5	Борщ с курой и сметаной	250	5,43	8,09	18,17	215,11	0,15	12	0,14	150	30	1,87
18	Пюре картофельное с курой	200/90	11,53	10,53	37,49	391,25	0,09	10	0	20	12,5	1
64	Овощ свежий/соленый	40	0,67	6,04	4,15	82,08	0	0	0,14	5,70	20,46	1,75
46	Чай	200	0,13	0	21,86	92,00	0,1	6	0	0	0	0
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	итого		25,6	26,1	102,59	954,44	0,38	28,2	0,29	294,18	82,96	4,65

2 неделя

Понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe
7	Суп рисовый со сметаной	250	6,03	12,05	22,38	225,65	0,17	4,55	0,2	86,93	36	1,1
22	Макароны отварные со сливочным маслом	200/7	8,04	6,56	30,10	287,66	0,1	13,19	0	24	8	0,9
	Сыром	35	8,0	10,1	33,15	195,30	0,18	5,44	0,09	100	36	2,08
47	Чай	200	0,09	0	12,66	142	0	0	0,4	0	0	0
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	итого		30,26	30,15	120,95	1032,26	0,56	23,88	0,70	335,11	100	4,14

2 неделя
Вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед											
6	Суп с макаронами	250	10,16	12,82	23,02	260,53	0,01	7,2	0,04	4,80	12,22	0
21	Ленивые голубцы	200	5,53	10,83	18,91	372,40	0,27	12,7	01	82	32	2
59	Овощ свежий/соленый	40	0,58	0,34	6,22	82,08	0,03	0,04	0,05	23	15	0
47	Компот	200	1,0	0,1	28,66	142,0	0,15	0	0	0	17,5	1,39
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0	0,01	118,48	20	0,03
	итого		25,72	25,53	111,23	1079,5	0,53	20,03	0,2	261,88	96,72	3,69

2 неделя

Среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед											
2	Рассольник со сметаной	250	12,25	16,38	29,20	215,84	0,14	4	0,13	35	32	1,89
20	Жаркое по- домашнему	250	5,75	5,65	37,73	417,87	0,18	10,5	0,05	121,60	35	1,75
60	Овощ свежий/соленый	40	0,45	4,03	4,15	174,72	0	12	0,3	98,9	0	0
47	чай	200	1,0	0,1	28,66	142,0	0,25	0	0	0	17,5	1,39
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0	0,01	118,48	20	0,03
	итого		27,37	27,60	120,66	1124,4	0,57	26,50	0,49	373,98	104,50	5,06

2 неделя
Четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
1	Суп с зеленым горошком	250	8,96	12,65	18,31	205	0,01	13	0,04	44,80	22	1,1
27	Гречка отварная с гуляшом	200/80	16,03	19,02	42,41	248,52	0,1	0,12	0,15	64	37,3	2,2
42	Какао	200	0,13	0	21,86	92,00	0,1	6	0	0	0	0
53	Хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0,2	0,01	118,48	20	0,03
	фрукт	100	0,95	0	24,3	87,3	0,09	0,09	0	61	0	0,47
	итого		34,57	33,45	134,02	1062,90	0,37	19,45	0,25	311,28	94,3	3,8

2 неделя
Пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe
	обед											
4	Щи со свежей капустой	250	7,09	10,98	28,08	226,48	0,15	13,50	0,15	220	25	1,1
16	Пюре картофельное	200	4,93	5,73	36,89	211,25	0,1	0,9	0,06	37,01	35	1
16	Рыба тушеная	90	15,68	16,14	8,62	193,86	0,07	10,9	0,09	50	20	1
59	Овощ свежий/соленый	40	0,58	0,34	6,22	82,08	0,03	0,04	0,05	23	15	0
47	Компот из с/ф	200	1,0	0,1	28,6	142,0	0,25	0	0	0	17,5	1,39
53	хлеб	35	7,92	1,44	20,92	174	0,04	0	0,01	118,48	20	0,03
	итого		37,2	34,7	129,39	1028,6	0,64	25,34	0,36	448,50	132,50	4,52

