

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пышкетская средняя общеобразовательная школа
427693, Удмуртская Республика, Юкаменский район, с. Пышкет, ул. Советская, д. 13, тел.
8(34161)6-63-66, e-mail: pshschool@yandex.ru

Утверждаю:

Директор МБОУ Пышкетской СОШ



Т.А.Зямбахтина

« 01 » 09

2023 г.



Меню горячих школьных обедов
для организации питания детей 11 лет и старше в государственных
образовательных учреждениях

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
обед														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
75/2008г	Котлета «Детская» с маслом	100	14,31	18,8	13,2	281,20	0,08	0,0	0,0	0,8	23,00	129,00	26,00	1,50
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за обед:			32,50	35,72	126,46	959,22	0,54	30,04	0,15	3,67	195,58	511,24	142,91	7,29

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
За*/2008г	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14,00	0	5,00	0,0	0,00	11,50	0,00	21,00	0.40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки «Петушок» с маслом	100	14,31	25,40	9,6	326,10	0,08	0,80	0,04	1,80	60,0	108,00	30,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за обед			33,49	36,57	128,05	971,85	0,374	23,78	0,04	5,08	192,6	504,00	203,9	8,32

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
обед														
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
154/2008г	Компот из изюма	200	0,4	0,0	31,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	94,50	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,0	0,0
Итого за обед			35,92	26,46	167,56	1031,76	0,504	32,13	0,07	5,91	202,72	673,35	202,48	11,01

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: четверг.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
обед														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
60/2013г	Рассольник Ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008г	Котлета рыбная «Нептун» с маслом	100	12,87	21,90	10,0	290,20	0,08	0,80	0,03	0,20	27,20	169,00	35,00	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
Итого за обед			26,31	39,21	124,00	957,53	0,373	34,9	0,22	6,84	127,55	412,23	142,08	6,31

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: пятница.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными издел.	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	180	3,6	5,94	16,56	134,10	0,054	30,6	0,0	1,80	104,40	72,0	36,00	1,44
197/2013г	Птица отварная	100	22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
338/2013*	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
Итого за обед			40,62	37,4	107,02	902,76	0,264	51,25	1,21	8,0	466,9	491,33	144,55	10,60

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	250	22,25	12,25	27,75	310,25	0,20	11,50	0,00	0,75	40,00	235,00	55,00	3,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого за обед			36,47	28,17	119,69	878,09	0,42	28,96	0,06	2,36	290,92	648,50	151,28	7,82

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг. Неделя: вторая, четвертая.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 11 лет и старше День: понедельник.

День: понедельник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
15/2013г	Салат «Тазалык»	100	1,08	9,99	8,90	129,83	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,92	0,00	102,7	153,6	46,1	1,92
	Пюре розовое	180	3,4	5,9	23,2	201,0	0,25	48,7	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191/2013г	Голубцы «Уралочка»	100	8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
389/2015г	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за обед			34,19	26,21	191,21	890,98	0,64	84,45	0,152	3,19	196,2	554,1	151,95	10,36

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
За*/2008г	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14,00	0	5,00	0,0	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из курицы	210	21,42	19,53	35,70	404,25	0,11	6,33	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за обед			31,44	27,58	105,56	791,01	0,27	24,33	0,02	2,32	156,16	481,3	152,14	6,57

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74	0,06	7,80	0,0	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	19,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,51	33,2	9,01	407,1	0,07	0,0	0,01	1,10	20,0	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
Итого за обед			30,43	52,3	136,23	1134,3	0,384	40,91	0,01	8,93	144,07	497,98	136,15	9,12

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 11 лет и старше

День: четверг.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	3,06	4,68	4,26	71,40	0,018	3,96	0,02	2,76	112,20	92,40	16,80	0,90
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Биточки по белорусский	100	22,12	22,5	3,12	325,2	0,08	1,52	0,04	0,00	40,3	234,7	27,94	3,1
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
Итого за обед			37,33	36,79	106,68	928,89	0,448	26,41	0,86	6,09	277,33	574,5	147,18	9,23

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг. Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 11 лет и старше День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
3*/2008г	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,22	2,29	14,12	92,17	0,0	1,15	0,025	0,0	47,15	136,75	17,72	0,88
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,31	31,4	5,8	392,9	0,09	4,7	0,01	0,80	33,0	126,00	26,00	1,50
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338/2013*	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,0	0
Итого за обед			34,80	43,06	130,42	1059,58	0,433	48,24	0,075	3,44	199,73	507,89	187,98	6,74

Неделя: вторая, четвертая.

День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,04	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	100	18,21	23,30	4,0	300,0	0,08	0,80	0,04	1,80	60,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого за обед			38,19	45,45	103,85	976,67	0,654	37,0	0,13	4,86	376,92	563,11	174,92	7,49