

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 7-11 лет в государственных
образовательных учреждениях**

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
обед														
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	1,56	3,00	1,86	40,68	0,024	9,54	0,04	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	25,65	0,1	0,0	131,4	95,77	32,29	1,17
75/2008г	Котлета «Детская» с маслом	90	12,87	18,78	11,90	270,31	0,067	0,0	0,0	0,072	21,15	116,1	23,4	1,35
	Хлеб	20/40	4,18	0,6	27,46	131,96	0,09	0,0	0,0	0,78	18,00	76,20	21,60	1,78
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:			26,89	31,60	107,06	824,31	0,461	44,86	0,18	2,202	248,23	428,11	120,35	6,08

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

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	Р	Mg	Fe
обед														
За*/2008г	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	10,00	69,36	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,1	47,4	270,90	0,12	0,0	0,0	1,35	18,0	108,0	73,50	2,4
81/2008г	Фрикадельки «Петушок» с маслом	90	12,88	23,69	8,65	301,19	0,07	0,72	0,04	1,62	57,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	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			28,27	33,59	106,36	822,62	0,320	20,98	0,04	4,41	177,6	458,60	168,00	7,28

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

День: пятница.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	5,10	4,68	7,10	90,9	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными издел.	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
	Каша ячневая	150	3,15	4,35	22,93	144,00	0,583	0,00	0,00	0,00	36,0	111,0	18,00	0,6
197/2013г	Птица отварная	80	18,08	13,6	0,0	194,72	0,035	0,00	0,17	0,24	31,2	114,4	16,0	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	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
Итого за обед														
			33,56	26,33	84,00	709,43	0,2	43,58	1,13	7,2	405,20	423,9	114,32	7,34

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	46,98	0,02	4,20	0,0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по домашнему	200	17,80	9,80	21,60	245,80	0,16	9,2	0,00	0,60	32,00	188,00	44,00	2,8
	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	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
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			30,45	22,23	104,00	737,87	0,36	14,86	0,06	2,09	275,62	592,30	129,58	7,09

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

День: понедельник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
обед														
15/2013г	Салат «Тазалык»	60	0,648	5,99	5,34	77,898	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
120/2013г	Пюре розовое	150	2,9	4,9	19,40	125,7	0,16	30,45	0,69	0,00	64,2	96,0	28,83	1,23
191/2013г	Голубцы «Уралочка»	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0,0	0,2	14	14,0	8,0	2,80
	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
Итого за обед				19,435	85,02	612,018	0,422	55,75	0,8	2,69	169	429,1	112,83	7,87

Сезон: осень – зима 2023 – 2024гг.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
За*/2008г	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,67	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04
200/2013г	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	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
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			27,52	25,75	82,64	669,66	0,21	20,19	0,02	1,66	128,96	396,70	117,74	5,15

