

МКОУ "Першинская СОШ"

Утверждаю
И.о. директора
МКОУ «Першинская СОШ»
_____ А.Ю. Гуляев
от 30.08.2024г.

Единое 10 - дневное меню для организации питания детей 12-18 лет

с. Першино, 2024

1 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14
2	Плов из отварной птицы	250						
	Мясо курицы п\ф		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2
	Рис		45	45	3,15	0,21	33,51	152,09
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9
	Морковь		14	10,5	0,14	0,01	0,74	3,47
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
3	Чай с сахаром	200						
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					27,88	29,988	80,161	690,99
Итого на 1 ребенка					37,91	41,688	137,257	1176,93

2 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОБЕД								
1	Помидоры свежие порциями	100						
	Помидоры свежие		105	100	1,1	0,2	3,8	24
2	Уха из минтая	250						
	Картофель		125	75	1,5	0,3	12,23	61,51
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
	Минтай с/м		58	55	7,95	0,45	0	1,9
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Крупа рис		4	4	0,93	0,11	6,73	32,4
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9
	Соль		1	1	0	0	0	0
3	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0,5	0	10,5	58,3
	Сахар		5	5	0	0	4,99	19,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	242
Энергетическая пищевая ценность обеда					42,9	43,19	108,46	1027,26
Итого на 1 ребенка					53,34	51,78	162,176	1493,47

3 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
ОБЕД										
1	Огурцы свежие порциями	100								
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14		
2	Котлета говяжья п\ф	80								
	Котлета говяжья п\ф		85	80	10,52	6,61	10,17	175,03		
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
3	Гороховое пюре	150								
	Горох		48,5	48	23,2	5,43	50,8	314		
	Морковь		14	10,5	0,14	0,01	0,74	3,47		
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44		
	Соль		1	1	0	0	0	0		
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05		
4	Чай с сахаром	200								
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44		
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95		
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3,42	0,41	22,36	101,7		
Энергетическая пищевая ценность обеда							48,07	36,76	114,886	967,49
Итого на 1 ребенка							61,72	51,4	192,432	1457,81

4 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
ОБЕД										
1	Помидоры свежие порциями	100								
	Помидоры свежие		105	100	1,1	0,2	3,8	24		
2	Рассольник по-петербурски	250								
	Картофель		125	100	1,5	0,3	12,23	61,51		
	Огурцы соленые		14	12	0,33	0	0,07	1,9		
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44		
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71		
	Крупа перловая		33,3	20	0,28	0	1,7	7,69		
	Масло сливочное 72%		5	5	0,065	3,75	0,045	33,05		
	Соль		1	1	0	0	0	0		
	Мясо птицы п\ф		30	24	8	7,3	20,3	178,9		
	Сметана 15%		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
3	Кисель	200								
	Кисель		18	18	0	0	7,2	72		
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7		
Энергетическая пищевая ценность обеда							18,565	18,958	97,325	678,82
Итого на 1 ребенка							31,39	37,238	171,416	1182,51

5 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
ОБЕД											
1	Огурцы свежие порциями	100									
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	208,6			
2	Гречка с тушеным мясом говядина	250									
	Говядина тушеная		110	82,5	13,7	10,5	0,3	150,2			
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05			
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5			
	Соль		1	1	0	0	0	0			
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8			
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71			
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44			
	Гречка		40	40	5,04	1,32	26	138,8			
3	Чай с сахаром	200									
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44			
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95			
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7			
Энергетическая пищевая ценность обеда								17,965	18,758	96,825	1116,26
Итого на 1 ребенка								29,19	31,43	157,80	1512,6

6 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
ОБЕД											
1	Гуляш с макаронными изделиями	250									
	Макаронные изделия		20	20	2,14	0,26	13,93	67,8			
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44			
	Соль		1	1	0	0	0	0			
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95			
	Говядина		77	70	13,02	9,8	0	130,9			
	Паста томатная		10	10	0,48	0	2,04	4,5			
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8			
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48			
2	Чай с сахаром	200									
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44			
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95			
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7			
Энергетическая пищевая ценность обеда								38,05	26,23	80,50	791,15
Итого на 1 ребенка								42,47	27,24	108,25	923,40

7 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОБЕД								
1	Борщ с капустой и картофелем	250						
	Картофель		160	125	2,51	0,5	20,38	102,51
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Сметана(15%)		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1
	Мясо курицы п/ф		77	70	12,32	10,08	0,28	128,12
	Свекла		33,3	20	0,28	0	1,7	7,69
	Капуста свежая		15	10	0,18	0,02	0,46	2,65
2	Кисель	200						
	Кисель		18	18	0	0	7,2	72
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8,1	1	48,8	242
Энергетическая пищевая ценность обеда					8,1	1	60,99	332,95
Итого на 1 ребенка					16,28	2	114,796	594,34

8 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
2	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14
	Котлета п/ф	80						
	Котлета п/ф		85	80	10,52	6,61	10,17	175,03
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44,95
	Томатная паста		5	5	0,24	0	1,02	2,25
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,24	13,76	66,8
	Соль		1	1	0	0	0	0
3	Гороховое пюре	150						
	Горох		45	45	10,35	0,72	22,85	141,3
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0,07	3,63	0,045	33,05
4	Чай с сахаром	200						
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7
Энергетическая пищевая ценность обеда					24,36	18,49	109,33	685,27
Итого на 1 ребенка					34,98	31,86	163,406	1057,91

9 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ОБЕД									
1	Помидоры свежие порциями	100							
	Помидоры свежие		105	100	1,1	0,2	3,8	24	
2	Суп картофельный с бобовыми	250							
	Мясо курицы п\ф		40	35	6,16	5,04	0,14	64,06	
	Горох		20	20	4,71	0,33	10,4	64,4	
	Картофель		125	100	1,5	0,3	12,33	61,51	
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44	
	Соль		1	1	0	0	0	0	
3	Компот из сухофруктов	200							
	Сухофрукты		22	22	0,5	0	10,5	58,3	
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95	
	Хлеб пшеничный	100	100	100	3,42	0,41	22,36	101,7	
Энергетическая пищевая ценность обеда					34,72	27,008	101,12	797,94	
Итого на 1 ребенка					46,68	40,628	147,601	1144,74	

10 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ОБЕД									
1	Огурцы свежие порциями	100							
	Огурцы свежие		105	100	0,8	0,2	2,6	14	
2	Гуляш с гречкой	250							
	Говядина		77	70	11	15,3	3,4	195	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44	
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89,9	
	Гречка		40	40	5,04	1,32	26	138,8	
	Соль		1	1	0	0	0	0	
	Паста томатная		5	5	0,24	0	1,02	2,25	
	Морковь		10	5	0,07	0,01	0,35	1,71	
3	Чай с сахаром	200							
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44	
	Сахар		5	5	0	0	4,99	18,95	
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8,1	1	48,8	242	
Энергетическая пищевая ценность обеда					34,93	38,31	109,32	917,75	
Итого на 1 ребенка					52,28	52,51	199,05	1479,44	