



Утверждаю
20.09.2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню основного (организованного питания) для обучающихся ГБОУ "ШКОЛА № 22 Г.О. ЕНАКИЕВО" на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон основное меню, с сезонными заменами

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 1																			
Обед																			
20/МССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,83	0,32	2,94	0,01
102/МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,24	4,94	19,28	154,82	0,26	0,1	12,09	211,26		32,89	107,44	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05
245/МССЖ	Бефстроганов из говядины	120	19,69	12,3	5,28	210,93	0,13	0,23	3,35	28,53	0,02	39,78	207,92	30,63	390,73	2,98	24,55	9,9	0,07
312/МССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	0,16	33,91	69,32	0,16	49,01	121,39	42,13	990,83	1,57	0,79	10,56	0,06
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01
Итого за Обед		950	39,82	32,07	122,87	942,70	0,76	0,58	57,26	317,41	0,18	192,99	592,19	159,69	2148,35	10,22	34,70	31,43	0,21

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник																			
Неделя 1																			
Обед																			
99/ЮССЖ	Салат Осенний	100	1,81	6,26	12,76	114,93	0,08	0,06	14,7	402,14		25,63	57,16	26,95	424,96	1,09	0,4	5,89	0,03
82/МССЖ	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,05	6,7	13,24	122	0,06	0,07	19,99	221,72	0,01	45,74	55,72	24,64	367,21	1,15	0,66	6,44	0,03
294/МССЖ	Биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	105	17,45	8,80	12,50	204,28	0,13	0,19	1,1	34,96	0,08	21,13	170,10	23,76	233,36	1,13	20,06	0,91	0,01
309/МССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1	0,03		29,5	0,08	14,21	53,6	9,73	74,6	0,99	0,05	0,9	0,01
342/МССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01
Итого за Обед		925	33,18	27,62	134,20	926,61	0,47	0,39	39,79	690,32	0,17	130,91	413,48	105,38	1317,03	7,15	25,84	18,10	0,09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда																			
Неделя 1																			
Обед																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,09	5,19	4,27	70,3	0,06	0,04	21,5	106,4		23,21	31,1	18,54	258,43	0,9	0,4	2,05	0,02
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,47	9,78	14,4	167,71	0,07	0,08	20,34	215,33		30,22	82,32	24,39	316,45	0,99	5,85	4,23	0,05
282/М/ССЖ	Оладьи из печени	120	22,95	9,72	15,75	243,44	0,38	2,64	39,6	10069,9	1,52	15,57	390,2	24,28	350,83	8,5	48,83	8,17	0,28
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,63	25,1	168,42	0,18	0,15	50,6	856,8		54,64	114,84	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01
Итого за Обед		940	40,42	31,39	124,10	951,87	0,81	2,96	136,04	11248,43	1,52	157,14	711,46	146,90	2198,64	17,00	61,02	29,86	0,44

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг																			
Неделя 1																			
Обед																			
67/МССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	4,18	8,12	76,79	0,06	0,04	10,15	267,11		24,72	45,28	20,75	270,28	0,84	0,43	4,04	0,02
99/МССЖ	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	1,96	5,78	11,33	105,68	0,08	0,07	21,39	212,89	0,01	31,35	54,45	21,51	407,5	0,78	0,3	4,93	0,03
291/МССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	36,18	17,22	39,05	465,19	0,22	0,38	3,7	891,41		34,28	405,66	79,96	555,77	2,24	44,54	3,31	0,05
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01
Итого за Обед		930	46,07	28,10	120,47	931,61	0,48	0,54	35,84	1371,41	0,01	134,15	606,31	156,07	1348,55	6,36	50,42	15,76	0,12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница																			
Неделя 1																			
Обед																			
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	100	1,66	8,17	4,93	100,27	0,03	0,07	36,85	342,4		44,83	34,69	19,37	274,05	0,61	0,26	3,25	0,02
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	250	5	5,14	16,67	133,52	0,12	0,09	16,67	213,68		21,24	92,46	28,26	498,25	1,21	5,43	5,67	0,05
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66	0,5
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	0,16	33,91	69,32	0,16	49,01	121,39	42,13	990,83	1,57	0,79	10,56	0,06
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01
Итого за Обед		935	31,05	31,80	120,70	897,83	0,59	0,54	93,90	1139,60	0,66	201,40	561,59	164,69	2387,92	7,81	27,70	129,86	0,65

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 2																			
Обед																			
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	0,05	12,95	11,09		16,42	47,28	18,64	330,7	0,74	0,44	3,36	0,02
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260	1,97	4,69	9,77	89,74	0,05	0,07	19,04	221,6	0,01	41,75	53,05	23,46	349,75	1,07	0,63	6,15	0,03
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	120	18,15	17,26	2,76	238,72	0,07	0,15	2,1	6		14,87	189,06	24,01	350,69	2,75	0,29	7,41	0,06
302/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	0,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01
Итого за Обед		960	36,83	32,01	126,06	947,17	0,59	0,44	38,09	251,69	0,04	121,82	572,32	214,75	1629,66	13,69	10,50	24,82	0,14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник																			
Неделя 2																			
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54	0,09	0,07	12,75	211,73		16,18	81,74	25,48	387,11	0,98	4,76	4,53	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	120	20,74	11,54	0,97	196,61	0,09	0,24	0,77	66,72	0,11	119,26	232,99	26,95	259,99	0,9	22,16	3,26	0,01
1248/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	0,18	0,15	27,2	1393,54	0,05	97,24	152,99	57,57	775,76	1,82	1,23	11,57	0,09
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01
Итого за Обед		950	38,18	31,06	114,03	900,23	0,54	0,55	57,21	1739,53	0,16	299,14	615,11	163,02	1767,51	7,28	34,22	25,74	0,18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда																			
Неделя 2																			
Обед																			
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	0,08	7,61	44,7	0,14	162,33	107,88	21,9	229,26	1,22	2,7	6,6	0,02
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 250/10	260	2,06	3,83	13,68	98,27	0,1	0,07	16,44	213,53	0,01	25,38	62,13	24,43	472,14	0,9	0,33	5,67	0,03
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1	0,03		29,5	0,08	14,21	53,6	9,73	74,6	0,99	0,05	0,9	0,01
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2		6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01
Итого за Обед		940	32,46	31,94	132,58	953,37	0,66	0,37	31,25	502,13	0,25	253,42	452,54	103,84	1264,90	7,62	18,56	22,27	0,14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг																			
Неделя 2																			
Обед																			
32И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,37	5,17	3,78	67,81	0,04	0,05	31,96	66,31		40,44	36,71	19	269,08	0,75	0,33	2,88	0,02
103/МССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8		16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04
293/КССЖ	Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	22,44	10,17	5,45	210,6	0,17	0,26	0	42,19	0,12	24,93	216,19	28,36	278,20	1,32	27,18	0,4	0
177/КССЖ	Вок из овощей	180	4,11	6,62	19,73	154,96	0,18	0,35	69,8	698,66		80,03	97,47	49,63	735,82	1,88	0,93	4,78	0,05
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,07	0,02				13,8	63,6	15	93	1,86	3,3	2,64	0,01
Итого за Обед		935	40,39	30,92	117,17	923,98	0,62	0,78	117,54	1020,96	0,12	197,65	526,88	146,82	2013,43	10,08	37,20	18,25	0,13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница																			
Неделя 2																			
Обед																			
39/МССЖ	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	0,09	11,95	530,65	0,18	20,15	66,1	24,45	333,66	0,91	2,82	5,22	0,03
88/МССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260	2,62	4,83	12,03	102,78	0,09	0,1	39,19	296,79	0,01	53,21	65,42	27,98	486,41	1	0,47	5,98	0,03
232/МССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	21,24	14,09	5,01	232,84	0,15	0,18	0,71	93,19	0,41	104,82	327,76	70,32	540,43	1,14	20,18	182,34	0,85
415/МССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	0,05	4,8	515,4	0,09	22,12	105,72	37,66	158,9	0,94	7,36	2,94	0,05
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	0,06	0,02				11,5	53	12,5	77,5	1,55	2,75	2,2	0,01
Итого за Обед		950	37,20	32,51	126,67	960,82	0,52	0,47	57,25	1436,03	0,69	244,10	665,90	194,26	1634,40	6,49	35,98	199,96	0,98