



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Лосненской СШ
С.Ю. Кондратенкова

**Примерный рацион питания 10-дневного меню
для обучающихся МБОУ Лосненской СШ 11-18 лет
на 2023-2024 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
205	Макароны отварные	150	5.5	4.2	36	204.3	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	4,86	21,00	
486	Рыба тушеная в томатном соусе	120	18.03	10.21	8.49	195	67.74	310	77.7	1.25	0.13	4.36	0.01	
943	Чай	200	0,2	0,00	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,00 1	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01			0,17
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	150/180/1 00	0,8/3/ 1.6	0,8/1/0,4	19,6 20,6 15	88/94/76								
Итого		720/750/6 70	31,43/ 33,63/ 32,23	20,06/20, 26/19,66	91,42 92,42 77,97	644,42 650,42 632,42	106,8	449,67	111,3 2	4,31	0,23 1	9,22	21,11	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
276	Жаркое по-домашнему с курицей	250	18,5	25,23	26,25	406	44,4	212,46	60,98	2,75	0,23	15,7	0,05	2,33
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175	240,26	0,00	28	0,16	0,00	0,8	0,00	0,00
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
14 12	Овощи свежие (огурец или помидор)	60 60	0,48 0,66	0,06 0,12	1,56 2,28	8,4 14,4	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		578	29,25 29,43	32,88 32,94	77,65 78,37	712,05 718,05	294,72	226,56	92,25	3,72	0,261	16,51	0,05	2,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	16,57	9,10	0,31	0,02	19,47	0,00	-
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	14,7	22,16	1,43	1,2	-	-	1,16	-
267	Тефтели мясные с рисом (Ёжики)	100	11,3	15,4	12,2	233,9	-	-	-	-	-	0,1	-	-
943	Чай	200	0,2	0,00	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	-
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01			0,17
Итого		570	22,78	24,79	83,48	624,21	49,32	64,43	18,23	2,06	0,031	19,57	1,16	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
321	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	25,7	168,9	-	-	-	-	-	-	-	-
185	Гуляш из свинины	100	15,02	13,25	4,2	200,47	10,1	-	8,98	0,35	-	1,53	-	-
407	Сок фруктовый	200	1,8	0,2	3,4	22,4	7,2							
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	150/180/100	0,8/3/1,6	0,8/1/0,4	19,6/20,6/15	88/94/76								
Итого		690 720 640	23,22 25,42 24,02	20,3 20,5 19,9	65,93 66,93 61,33	545,89 551,89 533,89	23,5	25,7	16,68	0,9	0,011	1,53	-	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
52 209	Салат из свеклы с яйцом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	24,58	12,54	0,8	0,01	5,7	0	0
		20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	38,4	2,4	0,5	0,015	0	0,05	-
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	-
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175	240,26	0,00	28	0,16	0,00	0,8	0,00	0,00
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01	-	-	0,17
Итого		550	32,71	30,4	77,06	705,96	323,65	287,98	98,14	4,2	0,096	7,51	48,05	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
14	Овощи свежие (огурец или помидор)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	-	-	-	-	-	-	-	-
12		60	0,66	0,12	2,28	14,4								
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	140,76	392,08	115,21	3,58	0,58	-	0,13	1,0
255	Биточки рыбные	100	14,99	5,06	9,59	143,75	59,13	197,13	26,38	0,74	0,08	1,03	26,25	-
943	Чай	200	0,2	0,00	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	-
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	0.75	0,15	6.59	30.65	3.1	14.1	3.3	0,4	0,00	-	-	0,36
гост	Батон	30	1.05	0.1	6.44	35.47	3.1	11.6	4.4	0.15	0,01			0,17
Итого		570	26,2 26,38	19,98 20,04	113,15 113,87	693,97 699,97	212,09	614,91	149,29	5,27	0,67	1,03	26,38	1,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 7 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
321	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	25,7	168,9								
290	Курица тушеная в соусе	160	17,65	14,58	4,7	221	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43,0	-
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175	240,26	0,00	28,0	0,16	0,00	0,8	0,00	0,00
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
14 12	Овощи свежие (огурец или помидор)	60 60	0,48 0,66	0,06 0,12	1,56 2,28	8,4 14,4	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		660	30,93 31,11	27,89 27,95	68,16 68,88	639,42 645,42	300,96	158,6	56,0	2,33	0,06	0,82	43,0	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	
336	Капуста тушеная с мясом	250	11,36	9,32	12,27	318,18	-	-	-	-	-	23,86	-	-
407	Сок фруктовый	200	1,8	0,2	3,4	22,4	7,2							
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	150/180/100	0,8/3/1,6	0,8/1/0,4	19,6 20,6 15	88/94/76								
Итого		660 690 610	15,76 17,96 16,56	10,57 10,77 10,17	48,3 49,3 43,7	494,70 500,7 482,7	13,4	25,7	7,7	0,55	0,11	23,86		0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
206	Макароны отварные с сыром	200	9,7	9,0	36,45	266,6								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	25,18	11,4	0,79	0,03	5,88	0	
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
	Круассан (сеточка фруктовая)	50	4,0	10,5	27,5	225,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	570	20,02	25,53	107,38	749,18	144,96	140,88	26,17	1,9	0,08	7,18	0,01	0,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	16,57	9,1	0,31	0,02	19,47	0,00	-
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,5	17,64	26,57	1,71	1,44	-	-	-	-
286	Тефтели мясные в соусе	160	11,78	12,91	14,9	223	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	1,13	51,0	-
	Компот	180	0,1	0,04	8,71	34,72	3,76	3,3	3,1	0,15	0,003	20,0	0	-
ГОС Т	Хлеб ржаной	30	0,75	0,15	6,59	30,65	3,1	14,1	3,3	0,4	0,001	-	-	0,36
гост	Батон	30	1,05	0,1	6,44	35,47	3,1	11,6	4,4	0,15	0,01			0,17
Итого		640	24,88	23,56	88,41	668,78	107,82	213,54	50,01	3,72	0,1	40,6	51,0	0,53