

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Троицкая средняя общеобразовательная школа»
Сорочинского городского округа Оренбургской области



Утверждаю
Директор школы
Е. А. Зверева

Ежедневное 12-дневное меню для обучающихся 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

2023-2024 учебный год

1 день

№ п-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
	сыр твердых сортов	20	14,30	4,6	5,9	0	71,1	0	0,1	52	0,2	176	7	100	0,2	20	14,30	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	52	0,2	176	7	100	0,2
№12	каша вязкая молочная пшеничная	180	25,42	7,5	9,1	33,9	247,4	0,16	0,49	37,47	0,12	128,81	44,067	167,45	1,184	200	25,42	8,3	10,1	37,60	274,9	0,18	0,54	41,63	0,13	143,12	48,964	186,05	1,315
№32	чай с сахаром	200	2,95	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	14,2	2,4	4,4	0,36	200	2,89	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,828	7,178	0,732
ГОСТ 26987-86	хлеб пшеничный	30	2,70	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	6	4,2	19,5	0,33	40	2,80	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44
	банан	100	16,04	1,5	0,5	21	94,5	0	10	20	0	8	42	28	0,6	100	16,04	1,5	0,5	21	94,5	0	10	20	0	8	42	28	0,6
		530	61,41	16,1	15,7	76,1	510,7	0,25	10,67	109,77	0,31	384,89	101,1	322,12	3,046	560	61,45	17,6	16,8	84,7	561,7	0,27	10,72	113,93	0,32	401,2	107,39	347,23	3,287

2 день																													
№ п-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
№15	каша гречневая рассыпчатая	150	19,00	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	0,09	46,615	120,16	180,99	4,046	200	19,02	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0	25,58	0,12	62,154	160,21	241,32	5,395
№50	котлета из говядины	65	21,02	11,9	11,3	10,7	191,9	0,05	0,08	14,38	0,06	25,935	17,009	119,25	1,664	70	21,10	12,8	12,2	11,50	206,7	0,05	0,08	15,49	0,06	27,93	18,318	128,42	1,792
№32	компот из свежих яблок	150	5,83	0,1	0,1	7,4	31,2	0,01	1,2	0,9	0	43,59	2,349	2,871	0,588	200	5,83	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	1,6	1,2	0	58,12	3,132	3,828	0,784
ГОСТ 26987-86	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44
	яблоко	100	13,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2	100	12,94	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2
		505	61,41	23,6	18,4	83,5	470	0,35	11,26	39,47	0,15	140,14	154,11	340,11	8,938	610	61,45	27,4	21,5	98,8	698,1	0,42	11,68	606,23	906,37	172,2	196,26	410,57	10,611

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	D	Са	Mg	P	Fe							В1	С	А	D	Са	Mg	P	Fe
№4	плов с курицей	200	35,38	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	2,36	147	0	75,416	108,33	233,51	2,012	210	35,42	28,6	8,5	34,9	330,4	0,1	2,48	154,35	0	79,187	113,74	245,19	2,112
№20	какао с молоком	200	13,27	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,25	0	167,68	34,322	130,28	1,088	200	13,27	4,7	3,5	12,50	100,4	0,04	0,68	17,25	0	167,68	34,322	130,28	1,088
№27	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4
№30	апельсин	100	10,20	0,9	0,2	8,1	37,8	0	60	8	0	34	13	23	0,3	100	10,20	0,9	0,2	8,1	37,8	0	60	8	0	34	13	23	0,3
	итого	540	61,41	35,8	12,1	73,5	546,6	0,22	63,04	172,25	0	285,09	161,25	412,79	3,84	550	61,45	37,2	12,5	75,2	562,4	0,22	63,16	179,6	0	288,86	166,67	424,47	3,941

4 день

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
№8	горошница	150	19,25	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0	124,95	69,913	215	4,45	180	19,34	17,3	1,6	40,5	245,8	0,52	0	1,08	0	149,94	83,896	258	5,34
№14	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	20,05	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	2,73	316,07	0,17	52,644	56,022	209,022	1,05	90	20,00	12,5	6,7	5,70	132,5	0,08	2,46	284,46	0,16	47,38	50,42	188,12	0,945
№11	соус красный основной	30	3,85	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0,81	38,5	0,01	2,77	3,67	7,16	0,15	30	3,85	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0,81	38,5	0,01	2,77	3,67	7,16	0,15
№19	компот из смеси сухофруктов	200	4,70	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	108,08	2,11	4,307	0,084	200	4,70	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	108,08	2,11	4,307	0,084
№28	яблоко	100	11,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2	100	11,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2
№27	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4
	итого	620	61,41	33,3	10,1	92,1	592,5	0,61	13,56	375,42	0,19	312,44	146,32	472,49	8,376	640	61,45	9,7	98,2	618,7	0,69	13,28	343,99	343,99	0,17	332,17	154,7	494,58	9,161

5 день

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
№25	сыр твердых сортов в нарезке	20	12,40	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,14	52	0,19	0,14	162	100	0,2	20	12,40	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,14	52	0,19	176	7	100	0,2
№2	каша жидкая молочная манная	200	21,32	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,55	27,49	0,07	142,52	16,941	103,18	0,347	200	21,32	5,3	5,7	25,30	174,2	0,06	0,55	27,49	0,07	142,52	16,941	103,18	0,347
№24	омлет натуральный	90	10,68	7,6	10,8	1,9	135,3	0,04	0,18	109,67	1,31	65,701	10,05	121,6	1,254	100	10,72	8,5	12	2,2	150,3	0,04	0,2	121,86	1,45	73,001	11,167	135,11	1,393
№18	чай с сазаром	200	3,45	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,828	7,178	0,732	200	3,45	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	66,08	3,828	7,178	0,732
№28	яблоко	100	11,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2	100	11,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2
№27	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	05.июн	26	0,44
		650	61,41	21,1	23,1	63,1	546,2	0,18	10,91	194,47	1,57	474,3	52,419	368,96	5,172	660	61,45	22	24,3	63,4	561,2	0,18	10,93	206,65	1,71	481,6	53,535	382,47	5,311

6 день

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
								B1	C	A	D	Ca	Mg	P	Fe							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
№10	рагу из овощей	150	21,08	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	12,16	309,4	0,01	63,29	28,74	70,24	1,016	180	23,12	3,4	9	16,4	160	0,09	14,59	371,2	0,02	75,95	34,49	84,29	1,219	
№21	кисель	200	4,75	0,1	0	14	56,8	0	1,2	0	0	63,27	2,61	5,933	0,131	200	4,75	0,1	0	14,00	56,8	0	1,2	0	0	63,27	2,61	5,933	0,131	
№27	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	16	5,6	26	0,4	
№30	апельсин	100	12,00	0,9	0,2	8,1	37,8	0	60	8	0	34	13	23	0,3	100	12,00	0,9	0,2	8,1	37,8	0	60	8	0	34	13	23	0,3	
№16	котлета из говядины	75	21,02	13,7	13	12,3	221,4	0,06	0,09	16,59	0,07	29,925	19,626	137,6	1,92	65	19,02	11,9	11,3	10,7	191,9	0,05	0,08	14,38	0,06	25,935	17,009	119,25	1,664	
		565	61,41	20,6	21	67,7	543,1	0,22	73,45	333,94	0,08	198,49	69,579	262,77	3,806	585	61,45	19,3	20,8	68,9	540,3	0,23	75,87	393,6	0,08	207,16	72,711	258,47	3,753	

7 день

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
№7	макароны отварные	100	19,20	3,5	3,3	21,9	131,2	0,04	0	12,24	0,06	70,55	4,797	27,14	0,49	100	19,20	3,5	3,3	21,9	131,2	0,04	0	12,24	0,06	70,55	4,797	27,14	0,49
№15	гуляш из говядины	80	23,63	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	1,13	20,37	0,06	44,59	18,604	133,3	1,969	90	23,70	15,3	14,9	3,50	208,9	0,05	1,27	22,92	0,06	50,164	20,93	149,96	2,215
№22	чай с лимоном и сахаром	200	3,56	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,559	8,517	0,768	200	3,56	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67	4,559	8,517	0,768
№29	банан	100	13,10	1,5	0,5	21	94,5	0	10	20	0	8	42	28	0,6	100	13,00	1,5	0,5	21	94,5	0	10	20	0	8	42	28	0,6
№27	хлеб пшеничный	30	1,92	0,2	14,8	14,8	70,3	0	0	0	0	6	4,2	20	0,3	40	1,99	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4
		510	61,41	21,1	17,3	67,4	509,6	0,16	12,29	52,99	0,11	196,15	74,159	216,45	4,156	530	61,45	23,5	19,1	72,7	556,3	0,17	12,43	55,54	0,12	203,72	77,885	239,61	4,513

8 день

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
№16	капуста тушеная с мясом	180	40,10	19,8	19,8	12	305,5	0,08	26	92,82	0,12	75,906	43,586	209,68	3,287	200	42,14	22	22	13,3	339,4	0,09	28,89	103,14	0,13	84,34	48,429	232,93	3,652
№21	кисель из клюквы	200	4,75	0,1	0	14	56,8	0	1,2	0	0	63,27	2,61	5,933	0,131	200	4,75	0,1	0	14,00	56,8	0	1,2	0	0	63,27	2,61	5,933	0,131
№30	апельсин	120	14,00	1,1	0,2	9,7	45,4	0,1	72	9,6	0	41	16	28	0,4	100	12,00	0,9	0,2	8,1	37,8	0	60	8	0	34	13	2,3	0,3
№27	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4
		540	61,41	24	20,3	55,4	501,5	0,18	99,2	102,42	0,12	187,98	67,396	269,21	4,217	540	61,45	26	22,5	55,1	527,8	0,18	90,09	111,14	0,13	189,61	69,639	287,91	4,523

9 день

№ п-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
№5	каша гречневая рассыпчатая	150	19,00	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	0,09	46,615	120,16	180,99	4,046	180	20,06	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0	23,03	0,11	55,938	144,19	217,19	4,856
№16	котлета из говядины	70	21,02	12,8	12,2	11,5	206,7	0,05	0,08	15,49	0,06	27,93	18,318	128,42	1,792	65	20,00	11,9	11,3	10,70	191,9	0,05	0,08	14,38	0,06	25,935	17,009	119,25	1,664
№11	соус красный основной	30	4,38.	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0,81	38,5	0,01	2,77	3,67	7,16	0,15	30	4,38	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0,81	38,5	0	2,77	3,67	7,16	0,15
№18	чай с сахаром	200	3,45	0,1	0	5,2	21,4	0	0,02	0,17	0	64,18	2,182	4,091	0,421	200	3,45	0,1	0	5,2	21,4	0	0,02	0,17	0	64,18	2,182	4,091	0,421
	яблоко	100	11,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2	100	11,00	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	5	0	16	9	11	2,2
№27	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0	8	5,6	26	0,4
		590	61,41	25,5	19,9	84,8	621,2	0,35	10,91	78,29	0,16	165,5	158,93	357,66	9,052	615	61,45	26,3	20,3	91,2	653,1	0,39	10,91	81,03	0,18	172,83	181,65	384,69	9,733

10 день

№ п-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	D	Са	Mg	P	Fe							В1	С	А	D	Са	Mg	P	Fe
№9	рис отварной	150	17,42	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0	18,36	0,09	106,65	23,586	72,571	0,494	160	17,46	3,8	5,1	38,9	217,1	0,03	0	19,58	0	113,76	25,158	77,409	0,527
№19	компот из смеси сухофруктов	200	4,70	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	108,08	2,11	4,307	0,084	200	4,70	0,5	0	19,80	81	0	0,02	15	0	108,077	2,11	4,307	0,084
	банан	100	13,10	1,5	0,5	21	94,5	0	10	20	0	8	42	28	0,6	100	13,10	1,5	0,5	21	94,5	0	10	20	0	8	42	28	0,6
№15	гуляш из говядины	80	23,63	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	1,13	20,37	0,06	44,59	18,604	133,3	1,969	85	23,63	14,4	14	3,3	197,3	0,04	1,2	21,64	0,06	47,377	19,767	141,63	2,092
ГОСТ 26987-86	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44
		570	61,41	22,2	18,8	100	658,5	0,16	11,15	73,73	0,14	275,32	91,9	264,17	3,586	585	61,45	23,2	19,9	102,7	683,7	0,16	11,22	76,23	0	285,21	94,635	277,34	3,742

11 день

№ п-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				Выход 11-17л	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	D	Са	Mg	P	D							В1	С	А	D	Са	Mg	P	Fe
№3	макароны отварные	100	12,71	3,5	3,3	21,9	131,2	0,04	0	12,24	0,06	70,55	4,797	27,14	0,49	120	12,75	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	0	14,69	0,07	84,66	5,756	32,56	0,587
№ 2	гуляш из отварной птицы	100	20,00	13,6	1,9	1,5	77,5	0,03	0,76	29,64	0	87,5	46,87	93,76	0,818	100	20,00	13,6	1,9	1,50	77,5	0,03	0,76	29,64	0	87,5	46,87	93,76	0,818
ТРТС0 21/202 3	чай с лимоном и сахаром	200	2,95	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67,003	4,559	8,517	0,768	200	2,95	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0	67,003	4,559	8,517	0,768
ГОСТ 26987-86	банан	200	23,19	3	1	42	189	0,08	20	40	0	16	84	56	1,2	200	23,19	3	1	42	189	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44
ГОСТ 322-2023	хлеб пшеничный	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0	8	5,6	26	0,44	40	2,56	3	0,3	19,7	93,8	0,08	20	40	0	16	84	56	1,2
		640	61,41	23,3	6,6	91,7	519,4	0,2	21,92	82,26	0	249,06	145,83	211,42	3,716	660	61,45	24,1	7,2	96	545,6	0,21	21,92	84,71	0,07	263,17	146,79	216,84	3,814

