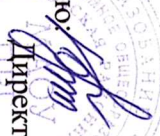


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Петропавловская районная гимназия»

671920, Республика Бурятия, Джидинский район, с.Петропавловка, ул. Ленина, 118

Тел/факс:8(30134)41-0-63; e-mail: gimnasia2034@mail.ru

Утверждаю:  Г армаева Э.Т.

Директор МАОУ ПРГ

Приказ № 44 от 31.08.2022 г.



Примерное меню на 10 дней

для учащихся 5-11 классов

(возраст 12-18 лет)

МАОУ «Петропавловская районная гимназия»

(2022-23 учебный год)

1 ДЕНЫ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
113 /2005	Суп с макаронными изделиями	250	3,0	5,55	13,4	113,75	0	10	0	19,5	71,5	10	0,9		
537 2002	Котлета из говядины		4,7	4	24,8	156				4,02			0,4		
246 2005	Лапша отварная	150	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32		
	кисель	200	0,244		13,7	94,2	0,004	0,011	2,9	8,2	5,24	9,78	0,907		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4		
	ИТОГО:		25,21	16,43	116,87	757,05									

2 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
200 2005	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	голубец	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
608 2005	Гарнир рис	100	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Нарезка из огурцов	60	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Чай с сахаром	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Мандарин	100	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	ИТОГО:		22,34	19,8	118,36	733,04							

3 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
							0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Борщ с капустой с картофелем	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
197 2005	Щеңе картофельное	100	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
679 2005	Рыба горбкша	100	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
486 2005	Компот из сухофруктов	200	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
686 2005	Пирожок с повидлом	70	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	ИТОГО:		25,29	20,75	99,26	686,37							

4 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
197 2005	Рассольник домашний с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
42 2010	Нарезка из огурцов	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Питьевой йогурт	100	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
486 2005	Гуляш из говядины	70	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
	Чай с сахаром	200	0,244		13,7	94,2	0,004	0,011	2,9	8,2	5,24	9,78	0,907	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	ИТОГО:		25,29	20,75	99,26	686,37								

5 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
71 2005	Суп гороховый с картофелем	200	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
71 2005	Плов из говядины	200	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	кисель	200	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
692 2005	Хлеб пшеничный	40	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
	булочка	70	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
							5,8		0,08	1,46		2	3,2
	Итого:		23,41	16,58	64,86	546,28							

6 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
14 2010	Щи с капустой с картофелем	250	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
202 2005	Биточки рыбные	80	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	122,96 51,56	0,14 0,01	5	8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,09 0,45
202 2005	Пюре картофельное	100	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	122,96 51,56	0,14 0,01	5	8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,09 0,45
244 2015	Нарезка из помидор	60	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350- 2005	Хлеб пшеничный	50	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,78	34,49	93,34	765,23							

7 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
58 2006	Суп лапша домашняя	250	0,9	4,08	5,52	62,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
187 2005	Жаркое по домашнему	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
187 2005	кисель	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
252 2011			20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Хлеб пшеничный	40	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
1035 2005	Коржик молочный	70	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
686 2005									0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО:		31,67	34,79	79,26	796,12							

8 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
197 2005	Борщ	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
679 2005	Рис отварной	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
486 2005	Тефтели из говядины	60	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
	Чай с сахаром	200	0,244		13,7	94,2	0,004	0,011	2,9	8,2	5,24	9,78	0,907	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
847 2005	Ватрушка с повидлом	70	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		24,88	18,04	104,45	681,83								

9 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
679 2005	Суп рыбный с консервами	250	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
197 2005	Гарнир гречка	150	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
679 2005	Биточки из говядины	80	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
486 2005	Компот из сухофруктов	200	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
686 2005			1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	зефир	40	0,244		13,7	94,2	0,004	0,011	2,9	8,2	5,24	9,78	0,907	
	ИТОГО:		24,88	18,04	104,45	681,83								

10 ДЕНЬ (12-18 лет)

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
679 2005	Суп рисовый с говядиной	250	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02			39,14	168	0,02	1,1
197 2005	Салат из свежих помидор	60	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1			7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
679 2005	Пюре картофельное	100	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02			39,14	168	0,02	1,1
486 2005	голубец	100	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
686 2005	манник	80	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92			4	6,4
847 2005	кисель	200	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28		8	0,5
	ИТОГО:		24,88	18,04	104,45	681,83								