

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Вештукшино ССШ
Ищенко Э.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»
Ищенко Э.В. Ищенко



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню питания учащихся МБОУ «Вештукшино ССШ»
12-17 лет (осенне-зимний период 2023 г.)

Пробный период Scanlito Pro окончен
Please visit www.scanlito.com

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2023 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	14	200	324	7,4	9,4	36	0,08	0,3	25,2	0,16	68,23	90,52	53,09	0,58	128
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	ИТОГО:		28	450	515,5	10,78	17,0	85,97								
Обед	Салат из белокочанной капусты	3	100	86	0,2	8,5	18,6	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Суп картофельный с горохом	12	250	148,29	5,5	5,2	16,52	0,18	4,66	0	1,96	35,4	70,48	28,46	1,64	78
	Котлета рубленая с соусом	35	100/50	172,94	0,72	1,9	4,37	0,02	4,27	0	1,96	19,89	21,84	10,45	0,49	185
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	3,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:		72	940	798,73	15,55	20,09	115,33								

Гречневый период Scanlito Рекоменд
 Please visit www.scanlito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 2																
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев с маслом	17	200/10	274	3,99	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	71,1 2	112,8 3	34,13	0,82	117
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	28	450	521,5	9,07	7,4	46,48									
Обед	Винегрет овощной	11	100	124,3	2,33	16,7	12,15	0,04	9,63	0	2,72	31,2 3	43,27	19,52	0,82	50
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	15	250/5	112,55	0,9	2,48	5,46	0,02	4,27	0	1,96	19,8 9	21,84	10,45	0,49	62
	Тефтели рубленные с соусом	34	100/50	139,1	3,99	5,3	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	27,1 2	112,8 3	34,13	0,82	187
	Картофельное пюре	10,5	200	182	2,04	3,2	13,63	0,09	12,11	0	0,29	24,6 5	57,73	18,5	0,67	210
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,2	10,01	0	0,03	0	0	10,9 5	2,8	1,4	0,23	261
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	76,5	940	744,3	12,37	28,22	78,94									

Пробный период ScanIt Pro окончен.
Please visit www.scanitpro.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 3																
Завтрак	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	Каша молочная рисовая с маслом	17	200	224	2,53	4,22	16,09	0,02	0,3	25,2	0,18	64,38	68	14,6	0,21	117
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	5	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	31	450	415,5	5,91	11,83	66,06									
Обед	Салат из свеклы	7,5	100	157,3	2,33	10,00	13,76	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями	17,5	250	117,5	1,35	1,42	8,72	0,05	3,3	0	1,18	11,68	27,03	10,91	0,45	79
	Котлета рыбная	30,5	100/50	124	6,39	7,77	7,36	0,05	0,16	32,8	2,54	18,34	91,24	21,37	0,52	161
	Рис отварной	11	200	278	2,43	3,58	24,46	0,02	0	0	0,37	0,91	40,63	10,89	0,35	203
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
ИТОГО	74,5	940	864,3	15,8	23,1	104,14										

Пробный период ScanIt! Pro окончен
 Please visit www.scanit!to.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюд	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 4																
Завтрак	Каша из риса и пшена с маслом	17	200/10	256,78	3,5	4,47	20,6	0,06	0,28	24,75	0,21	63,51	86,48	21,86	0,49	119
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,2	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23	261
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Сыр порционный	12	20	108	6,96	8,85	0	0,01	0,21	78	0,13	264	150	10,5	78	11
	ИТОГО:	35	460	551,13	13,57	13,84	50,05									
Обед	Салат из белокочанной капусты	6	100	86	0,2	8,5	18,6	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	10	250/5	87,5	0,88	2,47	3,95	0,02	6,31	0	1,92	19,7	19,6	8,85	0,33	66
	Макароны отварные	6,5	200	267,02	3,68	3,01	17,63	0,05	0	0	1,11	3,24	24,78	14,08	0,74	137
	Биточки рубленые с соусом	39,5	100/50	180,63	8,32	9,33	7,01	0,04	0,09	20,95	2,46	27,89	92,59	12,7	1,17	190
	Компот из чернослива	8	200	62	6,6	0,33	0,05	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	73	890	740,65	22,72	23,96	66,68									

Пробный период Scanlito Pro окончен
 Please visit www.Scanlito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)							рецептуры	
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg		
ДЕНЬ 5																
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	3,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	23	445	447,5	10,91	6,08	54,23									
Обед	Салат из свеклы	7,5	100	153,3	2,33	10,01	13,76	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Рассольник ленинградский со сметаной	11	250/5	133,44	1,01	2,55	6	0,04	3,35	0	1,94	11,66	22,69	9,67	0,37	72
	Картофельное пюре	10,5	200	182	2,04	3,2	13,63	0,09	12,11	0	0,29	24,65	57,73	18,5	0,67	210
	Курица тушеная в сметанном соусе	39	90/30	194,4	3,99	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	71,12	112,83	34,13	0,82	198
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	76	915	854,64	12,67	21,43	101,48									

Пробный период Scanlito Pro окончен
Please visit www.scanlito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 6																
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	11	200/5	276	3,95	4,19	21,23	0,07	0,27	24,45	0,1	66,45	106,56	20,72	24,45	116
	Кофейный напиток с молоком	9	200	100	1,58	1,34	7,97	0,02	0,65	10	0	62,89	45	7	0,07	264
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	23	445	505,5	8,57	5,85	48,64									
Обед	Салат из белокочанной капусты	5	100	86	0,2	8,5	18,6	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Суп крестьянский с крупой	19,5	250	109,75	0,98	2,46	4,06	0,02	3,95	0	1,88	14,35	13,43	5,67	0,23	74
	Котлета рубленая с соусом	35	100/50	172,94	0,72	1,97	4,37	0,02	4,27	0	1,96	19,89	21,84	10,45	0,49	185
	Макароны отварные	6,5	200	267,02	3,68	3,01	17,63	0,05	0	0	1,11	3,24	24,78	14,08	0,74	137
	Чай с лимоном	5	200	62	0,33	0,05	16	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	72	940	723,06	8,95	16,31	80,1									

Пробный период Scanlito Pro окончен
 Please visit www.scanlito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	Каша молочная рисовая с маслом	17	200	112	2,53	4,22	16,09	0,02	0,3	25,2	0,18	64,38	68	14,6	0,21	117
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО:	34	450	425,5	7,69	13,56	44,45									
Обед	Салат из свеклы	7,5	100	153,3	2,33	0,01	13,76	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Суп картофельный с горохом	12	250	148,29	5,5	5,27	16,52	0,09	2,33	0	1,96	17,7	35,24	14,23	0,82	78
	Котлеты из птицы рубленые с соусом	35,5	100/50	124,5	16,7	4,10	5,20	0,06	0	0,04	0,40	17,50	160,40	34,13	1,03	124,5
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	1,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,33	0,05	16	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
ИТОГО:	76	940	821,59	33,73	23,74	96,92										

Пробный период Scanlito Pro окончен
 Please visit www.scanlito.com

Применение	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	Каша молочная пшеница с маслом	14	200	320,3	3,7	4,7	18	0,08	0,3	25,2	0,16	68,23	90,52	23,09	0,58	128
	Чай с лимоном	5	200	62	0,26	0,04	30,4	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	262
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	28	450	577,8	7,08	12,3	67,97									
Обед	Салат из свеклы	7,5	100	153,3	2,33	10,0	13,76	0,02	6,65	0	1,8	35,46	40,63	20,69	1,32	38
	Суп с макаронными изделиями	12,5	250	115	1,18	2,5	6,5	0,02	0,38	0	2,06	10,92	14,71	6,09	0,29	85
	Тефтели рубленые с соусом	32	100/50	139,1	3,99	5,3	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	27,12	112,8 3	34,13	0,82	187
	Картофельное пюре	10,5	200	182	2,04	3,2	13,63	0,09	12,11	0	0,29	24,65	57,73	18,5	0,67	210
	Компот из сухофруктов	6	200	126,05	6,6	0,3	0,05	0,01	0,36	0	0	16,24	11,72	8,73	0,34	241
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	73,5	940	844,95	19,18	21,7	71,63									

Пробный период Scanlito Pro
Please visit www.scanlito.com

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Макароны отварные с сыром	15	200	286,32	6,09	6,4	21,17	0,05	0,08	48,9	0,83	112,76	86,89	9,06	0,61	138
	Какао с молоком	8	200	118	2,04	1,77	8,79	0,03	0,79	12,2	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24	266
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Масло сливочное порц.	6	10	66	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	10
	ИТОГО	27	450	599,82	11,25	15,74	49,53									
Обед	Салат из белокочанной капусты	5	100	86	0,2	8,9	18,6	0,03	16,87	0	39	33,48	29,34	16	0,98	32
	Рассольник ленинградский со сметаной	11	250/5	133,44	1,01	2,25	6	0,04	3,35	0	1,94	11,66	22,69	9,67	0,37	72
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	12	200/5	200	5,83	3,99	26	0,19	0	17,7	0,61	13,36	138,43	93,07	3,1	114
	Курица тушеная в сметанном соусе	39	90/30	194,4	3,99	5,31	18,25	0,11	0,62	27,3	0,8	71,12	112,83	34,13	0,82	198
	Чай с сахаром	3	200	56,85	0,07	0,01	10,01	0	0,03	0	0	10,95	2,8	1,4	0,23	261
	Хлеб пшеничный	3	40	129,5	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	ИТОГО	73	920	800,19	14,14	20,87	98,3									

Пробный период Scanlito. По окончании
 Please visit www.scanlito.com