



Приказ № 140 от 01.09.2022 г. «УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Фадеева Н.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**МОУ-СОШ № 4 г.Маркса
на 2022-2023 учебный год**

для учащихся с 12 до 18 лет

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
250	Каша манная молочная вязкая	250	9,67	14,7	44,4	349	0,105	1,77	0,1	0,95	175	170	28	0,7
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Всего завтрак			17,19	29,04	74,9	630	0,141	1,91	0,205	1,66	373	312	43	1,56
ОБЕД														
190	Свекла тушеная	100	2,2	6,6	9,1	104	0,02	8,55	0,035	0,2	56	50	22	1,45
134	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	300/5	5,47	10,24	19,9	192	0,117	9,27	0,02	2,93	29	103	40	1,49
291	Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	0,07	0,02	0	1,0	7	47	10	1,0
405	Курица тушеная в соусе	120	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			37,85	29,94	103,78	933	0,373	21,64	0,075	5,53	167	419	119	8,54
Итого за день			55,04	58,98	178,68	1563	0,514	23,55	0,280	7,19	540	731	162	10,10

День : вторник
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
481	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Всего завтрак			33,5	41,82	92,1	886	0,17	2,4	0,299	1,41	581	587	86	2,28
ОБЕД														
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	300/10	5,2	9,94	13,1	160	0,06	12,4	0,02	2,99	52	91	40	1,82
369	Картофель тушеный	200	4,8	11,2	32,4	240	0,27	35,4	0,08	0,26	29	139	54	2,2
390	Тефтели мясные	100	13,5	21,7	16,2	313	0,07	1,13	0,15	0,71	30	153	22	2,13
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,006	0,78	0,015	0,105	2	8	4	0,08
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			32,12	54,6	128,95	1125	0,562	61,01	0,265	8,365	198	533	173	10,03
Итого за день			65,62	96,42	221,05	2011	0,732	63,41	0,564	9,775	779	1120	259	12,31

День : среда
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
256	Каша пшеничная молочная	250	10,8	14,8	47,5	367	0,17	1,72	0,10	0,3	172	262	69	1,82	
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38	
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,01	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
Всего завтрак			21,42	31,84	78,9	667	0,216	3,16	0,225	1,01	485	491	97	2,48	
ОБЕД															
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,8	0,12	0	42	40	12	1,44	
154	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	300	5,56	10,06	17,85	181	0,07	12,0	0,02	3,02	42	108	32	1,25	
406	Плов с курицей	250	20,4	20,3	48,5	459	0,038	1,66	0,012	6,9	42	170	39	1,66	
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44	
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56	
Всего обед			34,54	31,86	133,33	959	0,254	88,46	0,152	10,92	160	410	110	7,85	
Итого за день			55,96	63,70	212,23	1626	0,470	91,62	0,377	11,93	645	901	207	10,33	

День : пятница
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
258	Каша пшеничная молочная	250	10,9	16,0	46,4	373	0,23	1,7	0,10	0,3	172	262	69	1,82
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,01	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Всего завтрак			21,52	33,04	77,8	673	0,276	3,14	0,225	1,01	485	491	97	2,48
ОБЕД														
50	Салат из отварной свеклы с луком	100	1,5	5,50	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	300	8,89	10,36	24,5	224	0,18	7,05	0,02	3,05	60	193	48	2,47
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	0,27	0	0,05	0,8	19	270	180	6,0
366	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,7	20,7	3,6	291	0,07	1,0	0,01	0,7	40	237	29	3,3
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			50,67	47,96	141,98	1201	0,676	18,05	0,08	8,05	196	843	314	16,17
Итого за день			72,19	81,00	219,78	1874	0,952	21,19	0,305	9,06	681	1334	411	18,65

День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,7	17,6	39,4	359	0,22	1,77	0,1	1,0	19	302	88	2,12
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28	0,03	0,2	0	0	4	15	3	0,07
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Всего завтрак			10,86	17,6	60,4	447	0,25	1,97	0,1	1	34	320	92	2,49
ОБЕД														
61	Зеленый горошек консервированный	100	3,0	0,30	6,44	53	0,1	9,8	0,14	0,02	18	52	16	1,02
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	300	3,24	3,42	22,5	133	0,12	9,9	0	1,65	18	76	29	1,14
407	Рагу с курицей	300	23,5	24,6	27,1	424	0,20	17,7	0,03	5,30	42	237	66	3,07
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			35,92	29,12	91,72	884	0,546	37,9	0,17	7,97	128	473	142	8,73
Итого за день			46,78	46,72	152,12	1331	0,796	39,87	0,27	8,97	162	793	234	11,22

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
320	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1,0
481	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
564	Булочка "домашняя"	100	7,4	12,9	60	386	0,09	0	0,08	1,1	14	58	9	0,8
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Всего завтрак			34,7	38,9	132,8	1021	0,20	0,8	0,24	2,0	380	475	58	2,2
ОБЕД														
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	300	5,48	7,04	18,2	158	0,24	10,4	0,04	0,34	25	100	38	1,48
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	0,27	0	0,05	0,8	19	270	180	6,0
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,006	0,78	0,015	0,105	2	8	4	0,08
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			43,50	46,80	148,85	1194	0,752	88,18	0,145	5,845	160	692	290	14,56
Итого за день			78,20	85,70	281,65	2215	0,952	88,98	0,385	7,845	540	1167	348	16,76

День : среда
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
253	Каша рисовая молочная	250	7,85	14,7	46,2	349	0,075	1,77	0,1	0,35	163	211	46	0,7
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
100	Сыр	20	5,12	5,22	0	68	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Всего завтрак			18,87	32,34	86,7	714	0,151	3,21	0,225	1,06	474	460	87	2,06
ОБЕД														
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	0,02	4,8	0,12	0	42	40	12	1,44
146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	300/15	6,35	8,31	11,03	140	0,08	7,88	0,07	1,59	29	86	25	1,05
423	Капуста тушеная	250	9,25	9,0	9,75	157	0,1	42,5	0,075	1,75	152	137	60	2,5
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			37,28	25,71	73,96	772	0,416	60,38	0,275	8,54	308	574	167	9,29
Итого за день			56,15	58,05	160,66	1486	0,567	63,59	0,500	9,60	782	1034	254	11,35

День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
256	Каша пшеничная молочная	250	10,8	14,8	47,5	367	0,17	1,72	0,10	0,3	172	262	69	1,82
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,01	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Всего завтрак			16,3	26,62	78,9	599	0,21	3,02	0,179	0,91	305	373	87	2,30
ОБЕД														
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	300/10	8,93	9,85	18,28	195	0,148	13,5	0,02	1,72	32	141	42	2,14
291	Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193	0,07	0,02	0	1,0	7	47	10	1,0
405	Курица тушеная в соусе	120	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			40,61	28,65	121,86	907	0,414	26,82	0,04	6,62	141	442	125	8,64
Итого за день			56,91	55,27	200,76	1506	0,624	29,84	0,219	7,53	446	815	212	10,94

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
481	Сгущенное молоко	50	3,6	4,2	27,7	164	0,03	0,5	0,02	0,1	153	109	17	0,1
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28	0,03	0,2	0	0	4	15	3	0,07
493	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Всего завтрак			27,76	29,4	72,6	677	0,13	1,3	0,22	0,8	465	474	59	1,47
ОБЕД														
189	Морковь тушеная	100	1,5	4,2	19,1	114	0,04	1,9	0,03	1,1	39	63	51	1,2
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	5,11	9,91	9,72	145	0,07	22,2	0,02	2,96	50	85	35	1,27
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	35,3	31,5	22,5	515	0,21	10,3	0,05	1,08	48	361	76	4,62
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,072	0	0	0,56	14	63	19	1,56
Всего обед			48,09	46,41	87,00	1048	0,446	34,9	0,10	6,14	187	617	193	10,59
Итого за день			75,85	75,81	159,60	1725	0,576	36,2	0,32	6,94	652	1091	252	12,06

День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Каша молочная "дружба"	250	6,57	14,5	31,3	282	0,1	1,65	0,1	0,25	158	175	38	0,7
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	9,12	15,5	153	0,03	0	0,059	0,61	7	21	4	0,38
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Всего завтрак			12,47	26,92	71,8	579	0,17	2,95	0,179	0,86	289	306	69	1,88
Итого за день			12,47	26,92	71,8	579	0,17	2,95	0,179	0,86	289	306	69	1,88

