

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ефимовская средняя общеобразовательная школа  
Курманаевского района оренбургской области

Утверждаю:  
директор МАОУ «Ефимовская СОШ»  
М.П.Ярмушев



Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся  
(12-18 лет)  
весенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Сезон: весенний

Возраст: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Понедельник 1 день</b>													
№27	салат свекла с яблоками	100	0,9	5,1	14,3	182	0,03	8	0	0	20,83	0	0	1,2
№12	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	6,84	9,12	17,4	174,36	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1,0
№22	Картофель тушеный с курицей	250	15,75	12,25	24,25	277,5	0,13	3,76	0,4	2,05	38,1	171,23	25,05	5,35
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8	0	5,6	0,44
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02
№2	Бутерброд с маслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08	0	0	0	13,62	0	0	1,02
	всего		37,71	36,23	148,75	1214,86	0,29	14,06	211,6	3,15	111,41	230,93	45,85	9,03
	<b>Вторник 2 день</b>													
№4/1	Салат из свеклы с чесноком	100	7,34	14,67	11,50	200,84	0	5,5	52,50	3,04	240,17	163,84	3,67	2,00
№66	Суп гороховый	300	2,98	3,29	23,69	175,2	0,32	0,58	0	0	20,1	0	15,45	0,5
№32	Вермишель отварные	250	9,15	10,85	56,35	350,5	0,1	0	35,4	1,3	16,35	70,65	12,5	1,65
№461	Тефтели	60/30	11,07	13,17	11,22	209,4	0	1,35	0	0	13,5	0	15,39	1,54
№50	Компот из сухоф.	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8	0	5,6	0,44



	<b>Пятница 5 день</b>													
№4/2	Салат овощной (винегрет)	100	1	4,17	5,84	75,50	0,04	7,0	0,02	4,5	25,84	158,84	14,34	0,84
№204	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	0	23,05	62,55	25	0,89
№461	Тефтеля	60/30	11,0 7	13,17	11,22	209,4	0	1,35	0	0	13,5	0	15,39	1,51
№679	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
№50	Компот из сухоф.	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8		5,6	0,44
№10/ 7	Кондитерские изделия(пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4
	Всего		36,1 1	31,11	194,2 2	1219,71	0,43	16,6	2,04	5	131,29	524,39	156,5 3	9,34
	<b>Понедельник 6 день</b>													
№52	Щи	300	2,1	6,96	10,08	111,84	0,06	11,45	0	0	31,13	0	0	0,26
№679	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
№172	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	14,5 2	8,03	7,51	160,3	0	2,5	0	0	34,5	0	37,84	0,93
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8	0	5,6	0,44
№268	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02
№1	Бутерброд смаслом	50	5	8,7	23,8	264	0,08	0	0	0	13,62	0	0	1,02
	Всего		40,7 8	32,23	158,1 7	1160,4	0,43	13,95	0,02	0,5	104,81	278	133,4 4	7,93
	<b>Вторник 7 день</b>													
№18	Салат витаминный	100	0,99	9,09	9,54	124,2	0	9,24	0	0	18	0	10,8	0,54
№66	Суп гороховый	300	2,98	3,29	23,69	175,2	0,32	0,58	0	0	20,1	0	15,45	0,5
№32	Вермишель отварные	250	9,15	10,85	56,35	350,5	0,1	0	35,4	1,3	16,35	70,65	12,5	1,65

№461	Тефтеля	60/30	11.0 7	13.17	11.22	209.4	0	1.35	0	0	13.5	0	15.39	1.54
№50	Компот из сухоф.	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8	0	5,6	0,44
	Кон.изделия вафли	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	1,5	0	8	18	5	0,8
	Всего		34,7 1	39,06	216,8	1390,1	0,47	11,17	36,9	1,8	92,05	88,65	66,44	5,47
	<b>Среда 8день</b>													
№16	Суп из овощей с фасолью	300	11,4	10,44	13,92	202,56	0	11	105,4	0,3	47,2	129,3	31,7	2,3
№427	Картофель отварной в молоке	250	6,75	9,5	41,25	235	0,27	31,7	0,02	3,75	102,5	187,5	85	2
№100	Котлета	100	15	11,2	12	232,5	0,07	0,55	0	0	38,19	0	0	1,35
№03	Кисель с витаминами	200	0	0	24	395	0,3	20,1	130	2,35	0	0	0	0
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8	0	5,6	0,44
№55	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Всего		43,0 7	32,9	169,8 7	1441,06	0,75	83,35	235,4 2	7,3	227,89	338,8	140,3	10,4 9
	<b>Четверг 9день</b>													
№12	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	6,84	9,12	17,4	174,36	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1,0
№377	Голубцы ленивые	250	17	16,6	8	250	0	24,8	0	0	0	0	0	0
№51	Сок	200	1	0	25,4	110	0	8	0	0	40	36	20	0,4
№56	Хлеб	120	9,12	0,96	59,1	282	0,05	0	0	0,5	8	0	5,6	0,44
№2	бутерброд с маслом и сыром	50/20/7	9.9	14.51	33.96	328	0.09	0.05	0	0	172.53	0	0	1.5
	Всего		43.8 6	41.19	143.8 6	1144.36	0.14	35.15	211.2	1.1	251.13	95.7	40.8	3.34
	<b>Пятница 10день</b>													
№16/	Салат из свеклы и	100	1,6	7,1	7,2	98,1	0	3,8	1,2	3,2	28,7	39,3	18,4	1,1

