УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «СОШ № 5» г. Усинска
от 28.02.2025 № 174

Подписано цифровой подписью:
ЛАШКОВА ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Дата: 2025.02.28 17:09:03 +03'00'

МЕНЮ
весенне - летний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

День первый

Завтрак

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
	Икра кабачковая	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	91,80	1,86	0,01	24,60	22,20	9,00	0,42
71	Винегрет овощной	100	1,30	2,3	7,2	54	5,18	0,00	0,00	0,03	23,23	0,00	16,16	0,67
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	30,38	0,01	2,80	0,07	14,36	40,60	17,02	0,83
8	Птица отварная	60	20,82	20,82	1,11	182,01	0,00	0,04	0,00	0,08	10,00	210,00	25,00	1,50
462	Тефтели из говядины паровые	70	10,28	11,68	6,99	174,26	9,60	0,00	0,30	0,68	13,44	108,00	18,60	0,76
297	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,15	1,35	2,25	0,05	9,00	137,10	29,25	1,50
332	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,75	0,01	6,75	39,00	15,75	0,45
648	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	30,00	0,00	0,00	2,06	0,20	0,00	0,00	0,00
282	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,20
	Хлеб пшеничный	30	1,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1340	51,78	62,34	197,40	1470,60	79,53	93,34	8,06	11,10	161,58	632,40	171,39	7,04

День второй

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Ca	P	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,5	3	55	11,67	1,53	5,55	0,03	68,33	111,67	58,33	11,67
56	Салат из моркови с огурцом и зел.горошком	100	1,60	6,7	4,7	85,00	3,09	6,00	0,06	0,07	23,97	25,20	23,92	0,56
132	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	12,80	0,22	0,00	0,09	15,94	57,64	21,28	0,96
534	Капуста тушёная	150	3,93	4,85	20,2	130,74	18,60	0,66	0,24	0,24	55,20	49,20	30,48	0,02
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,00	0,00	2,55	0,15	12,60	122,85	62,78	3,38
141	Гуляш мясной	100	18,07	20,18	5,62	276,28	3,06	0,14	0,00	0,03	8,26	19,46	3,13	0,33
451	Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,10	126,25	0,66	0,53	2,00	0,06	8,20	278,00	55,34	0,54
686	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,02	121,00	0,80	0,20	0,00	0,04	66,90	39,00	19,40	2,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	5,00	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	3,04	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1360	53,32	65,56	210,40	1554,57	53,50	9,42	10,53	8,82	300,39	791,72	321,48	20,29

весенне - летний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

День третий

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
64	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,30	8,2	6,6	105,00	18,70	0,40	2,90	0,02	23,30	77,50	16,40	0,32
7	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,00	3,58	110,60	30,00	0,00	0,10	0,02	48,00	31,00	16,00	0,60
63	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	79,032	3,20	0,07	0,00	0,22	31,60	87,32	31,42	2,07
374	Рыба тушеная с овощами	80	21,20	10,30	3,50	201,00	12,24	0,01	1,52	0,08	28,96	91,28	32,39	1,18
182	Тефтели мясные с рисом (ёжики)	70	13,12	13,38	9,86	137,30	0,15	0,05	0,00	0,05	38,03	70,22	15,20	1,01
520	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	10,26	0,05	1,80	0,09	32,24	69,75	24,08	0,80
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,90	0,01	8,10	46,80	18,90	0,45
	Сок	200	0,00	0,00	18,00	72,00	40,00	0,00	0,04	0,28	5,20	4,00	2,40	0,45
282	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1360	56,25	63,52	180,62	5829,22	114,57	0,72	7,36	8,88	275,42	553,37	197,39	7,78

День четвертый

Обед														
№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
25	Салат Степной	100	1,50	3,50	7,40	67,00	2,86	0,10	0,08	0,06	17,89	25,00	18,17	0,56
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,10	8,90	5,10	104,00	0,99	0,09	0,09	0,01	26,73	28,00	15,18	0,92
35	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,80	2,70	17,90	109,00	6,60	0,10	0,50	0,08	14,78	2,50	20,93	85,00
173	Плов с мясом	150	18,25	15,52	25,28	313,78	1,76	0,17	0,00	0,20	29,47	80,20	31,80	1,50
163	Жаркое по - домашнему	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,84	0,00	1,08	0,04	13,20	187,20	45,60	0,84
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,4	104,07	50,00	0,01	0,00	0,01	4,40	2,75	2,25	0,61
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,45
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,45
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1210	47,3	49,1	167,0	1302,4	65,87	0,61	1,88	8,51	175,01	414,35	180,74	91,06

весенне - летний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

День пятый

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
	Огурец консервированный порционно	100	2,80	0,00	16,10	16,10	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
75	Салат с сыром	100	8,20	10,70	4,20	148,00	2,33	0,00	0,00	0,05	251,59	0,00	29,25	0,61
64	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	10,92	1,20	1,80	0,12	54,36	135,60	38,70	1,54
176	Рис припущенный	150	3,75	5,46	37,8	215,08	0,15	1,35	2,25	0,05	9,00	137,10	29,25	1,50
83	Рагу из овощей	150	2,72	10,88	16,51	174,87	0,00	0,05	0,00	0,30	42,75	175,50	55,35	0,45
205	Котлеты рубленные из птицы со свиной	53	7,50	10,70	7,75	158,00	0,35	3,20	6,50	10,50	1,10	10,00	4,75	0,89
262	Курица в соусе с томатом	100	15,96	17,78	2,32	247,35	0,63	38,22	0,05	0,02	7,87	57,66	30,28	0,55
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
262	Напиток ягодный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	1,40	0,00	0,00	0,00	3,40	2,20	1,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1363	59,65	65,21	181,97	1513,90	18,60	44,16	10,73	19,15	463,61	626,76	235,99	7,65

День шестой

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
	Горошек зеленый консервированный	100	2,98	3,81	6,99	74,17	10,00	0,50	0,20	0,11	20,00	62,00	21,00	0,70
39	Салат Школьный	100	1,50	7,40	6,40	98,00	4,40	0,30	0,18	0,04	27,32	35,00	17,95	0,94
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	30,38	0,01	2,80	0,07	14,36	40,60	17,02	0,83
178	Голубцы ленивые	94	20,80	16,20	13,10	280,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,20	16,00	35,00	1,60
162	Гуляш мясной	100	18,07	20,18	5,62	276,28	3,06	0,14	0,00	0,03	8,26	19,46	3,13	0,33
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,00	0,00	2,55	0,15	12,60	122,85	62,78	3,38
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,90	0,01	8,10	46,80	18,90	0,45
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	30,00	0,00	0,00	2,06	0,20	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,33	76,16	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1406	68,82	69,79	221,80	1787,38	80,67	1,09	6,76	10,58	216,58	431,41	222,60	8,97

весенне - летний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

День седьмой

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,5	45	63,00	13,44	0,60	2,10	0,04	10,92	17,16	11,16	0,54
71	Винегрет овощной	100	1,30	2,3	7,2	54	5,18	0,00	0,00	0,03	23,23	0,00	16,16	0,67
34	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	12,80	0,22	0,00	0,09	15,94	57,64	21,28	0,96
250	Бефстроганов из индейки	80	14,61	24,38	4,86	297,67	0,88	0,03	0,33	0,06	38,38	153,94	17,26	1,24
191	Плов из отварной птицы	150	22,32	27,20	24,63	448,25	0,00	0,00	0,00	0,22	146,40	120,00	20,00	2,48
332	Макаронные изделия отварные	150	6,60	4,70	39,40	230,00	0,00	0,00	0,75	0,01	6,75	39,00	15,75	0,45
282	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,20
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,86	113,79	0,80	0,20	0,00	0,04	66,90	39,00	19,40	2,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1290	58,28	78,51	241,70	1686,71	33,12	1,19	3,28	8,60	368,52	502,24	161,62	9,35

День восьмой

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошк	100	1,60	6,70	4,70	85,00	3,86	0,00	0,90	0,07	23,97	17,48	23,92	0,56
24	Салат Мазайка	100	1,40	8,40	8,2	114,00	5,51	0,01	0,02	0,03	11,05	10,45	8,35	0,34
37	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	79,03	4,80	0,11	0,00	0,34	47,40	130,98	47,14	3,11
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	12,31	0,06	2,16	0,11	38,68	83,70	28,89	0,95
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,90	0,01	8,10	46,80	18,90	0,45
192	Птица отварная	100	20,82	20,82	1,11	303,35	0,00	0,04	0,00	0,08	10,00	210,00	25,00	1,50
169	Кнели мясные	60	12,51	15,11	4,6	204,93	3,06	0,14	0,00	0,03	8,26	19,46	3,13	0,33
	Сок	200	0,00	0,00	44,80	88,00	40,00	0,00	0,04	0,28	5,20	4,00	2,40	0,70
270	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1370	55,36	72,67	202,49	1606,18	69,56	0,50	4,12	9,06	212,66	598,37	198,34	8,85

весенне - летний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

День девятый

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
7	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	10,00	3,58	110,60	30,00	0,00	0,10	0,02	48,00	31,00	16,00	0,60
31	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,70	3,70	2,30	46,00	38,76	0,13	0,09	0,03	13,34	13,51	9,46	0,50
60	Суп картофельный с лапшой домашней	200	1,54	5,07	8,04	83,33	1,89	0,18	0,00	0,12	216,30	215,40	168,60	0,54
172	Печень говяжья по-строгановски	100	16,96	21,05	3,42	269,10	29,44	4,21	0,00	0,26	22,63	53,50	20,50	3,13
163	Жаркое по - домашнему	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,84	0,00	1,08	0,04	13,20	187,20	45,60	0,84
176	Рис припущенный	150	3,75	5,46	37,8	215,08	0,15	1,35	2,25	0,05	9,00	137,10	29,25	1,50
265	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
769	Булочка домашняя (замена фрукты, кондитеские изделия)	50	3,65	5,85	27,70	179,00	0,00	0,02	0,06	0,07	20,40	60,50	37,00	0,71
	ИТОГО:	1110	48,0	63,5	141,1	1328,7	103,90	6,01	3,65	8,63	391,01	726,41	336,22	7,84

День десятый

Обед														
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
124	Запеканка из творога с соусом	120	17,53	7,27	17,46	205,34	0,63	0,50	0,00	0,15	208,13	308,13	36,90	1,04
64	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	10,92	1,20	1,80	0,12	54,36	135,60	38,70	1,54
262	Птица в белом соусе	80	15,96	17,78	2,32	247,35	0,63	38,22	0,05	0,02	7,87	57,66	30,28	0,55
182	Тефтели из мясные с рисом (ёжики)	70	13,12	13,38	9,86	137,30	0,20	0,06	0,00	0,06	50,70	93,62	20,26	1,34
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,00	0,00	2,55	0,15	12,60	122,85	62,78	3,38
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,40	0,00	0,00	0,02	34,00	50,00	0,00	0,00
265	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,82	0,00	0,03	0,00	12,54	17,20	9,20	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,37	71,40	0,00	0,00	0,03	5,00	17,20	7,00	0,32	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	13,50	64,80	0,00	0,12	0,01	3,04	18,40	4,00	0,29	0,00
	ИТОГО:	1080	71,70	49,29	140,53	1233,92	15,60	40,11	4,47	8,56	415,80	796,06	198,73	7,87