

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ №5

И.Н. Бачкова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННИЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 11-17 ЛЕТ**

НА 2024- 2025 Г.

№ рец	Год сборника	Наименование блюда	Выход 11- 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витамины, мг.						Минералы, в-ва, мг.					
									В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК																				
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,026	0,65	0	4,7	16,4	50,6	0,36					
424	2011	Булочка домашняя	60	7,81	1,75	19,43	125	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
		Итого	485	10,23	5,73	63,4	346	0,14	0,026	4,71	0	25,5	87,4	78	1,86					
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК																				
229	2011	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,1	0,95	0,96	12,88	10	84,25	0,54					
312	2011	Пюре картофельное	180	3,1	9,15	17,98	172,85	0,14	0,11	1,36	17,8	41,65	27,4	86,6	1,02					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
пром		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6					
пром		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
		Итого	635	17,43	10,94	76,38	479,25	0,282	0,246	2,9	18,76	72,93	62,4	243,45	3,53					
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК																				
260	2011	Гуляш из говядины	100	15,06	15,59	4,81	218,7	0,06	0,12	2,47	6,08	36,62	28,84	143,03	2,52					
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	8,77	9,35	57,93	150	0,16	0,02	1,71	0	1,55	13,7	73,37	1,55					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
пром		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6					
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
		Итого	590	60,92	51,42	220,92	473,6	0,312	0,176	4,77	6,08	56,57	67,54	289	6,04					
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК																				
289	2011	Рагу из Цыпленка бройлера	90/150	2	3,6	13,8	95,4	0,1	0,19	2,96	6,7	19,4	22,7	52,1	0,9					
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,02	0,11	1,08	6,4	0	3,6	0,18					
пром		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6					
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
		Итого	540	8,62	4,36	78,78	383,5	0,202	0,246	3,6	7,78	43,2	46,7	128,3	2,85					
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК																				
295	2011	Котлеты рубленые из Цыпленка бройлера	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	0,88					
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84					
45	2011	салат из капусты и морковь	100	1,41	5,08	8,65	65,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
пром		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6					
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
		Итого	690	50,4	35,2	117,06	894,6	0,912	0,196	2,09	35,83	135,67	91,14	428,5	6,23					
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК																				
173	2011	Каша манная молочная вязкая	200/10	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0,029	2,96	0	8,6	5,9	29,4	0,36					
424	2011	Булочка домашняя	60	7,81	1,75	19,43	125	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3					
пром		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					

		Итого	530	15,91	6,13	92,46	488	0,182	0,041	7,34	0	36,3	86,8	82	2,46
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК															
260	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	100/120	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,12	2,47	8,97	31,1	65,7	337	4,03
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
	пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого	525	34,21	8,25	77,17	518,9	0,302	0,156	3,06	8,97	49,5	90,7	409,6	6
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК															
469	2011	Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,26	0,52	0,74	226,4	48,92	344,91	0,84
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/20	6,29	8,4	16,96	168,66	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
382	2011	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	сп	0,06	1,3	122	14	90	56
		Итого	420	37,65	30,12	74,85	593,46	0,162	0,272	0,9	2,04	353	69,52	452,31	57,24
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из цыпленка бройлера	100/120	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0,04	6,7	1,26	56,38	59,38	249,13	2,74
140	2011	Свекла тушеная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,02	0,11	1,08	6,4	0	3,6	0,18
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
	пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого	570	33,18	24,3	115,75	809,4	0,197	0,116	7,49	5,7	99,3	98,19	355,72	5,57
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	0,88
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	8,77	9,35	57,93	150	0,16	0,02	1,71	0	1,55	13,7	73,37	1,55
45	2011	салат из капусты и моркови	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
	пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

	Итого	695	52,66	40,2	134,94	819,6	0,932	0,166	3,03	35,83	111,82	69,54	337,97	4,94
	Среднее значение за период	526												
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников - под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьянова-М.: Делфи принт 2011-544с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко __ М.:ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издательство "Арий", 2005-680с.:ил.
 Соответствие белков,жиров,углеводов 1:1-4