



Утвержаю:

директор МБОУ СОШ с.Завальное

Н.В. Попова

Примерное десятидневное меню(55р)

МБОУ СОШ с.Завальное Усманского муниципального района

на 2023-2024 год.

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1 (мг)	С (мг)	С (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день обед															
58	Салат из свежих помидор	60	0,64	3,1	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,88	14,62	10,92	0,52	
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22	
621	Биточки мясные	80	13,92	15,42	5,62	233,90	0,06	0,80	29,50	0,46	11,38	143,69	17,92	2,07	
715	Рагу мясное	150	7,35	8,81	30,57	93,84	0,22	61,97	60,75	0,69	179,28	206,54	79,46	2,08	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	47,00	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	69,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	14,82	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,5	0,93	
Всего за обед			31,44	36,86	109,91	903,05	0,63	95,03	149,52	3,69	3,69	272,20	170,6	8,55	
Всего за 1-й день:			31,44	36,86	109,91	903,05	0,63	95,03	149,52	3,69	3,69	272,20	170,6	8,55	
2-й день обед															
55	Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30	
170	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05	
506	Рыба запечённая	80	14,69	6,86	3,50	134,72	0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77	
7299	Картофельное пюре	150	4,42	6,79	28,05	191,72	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48	
883	Кисель плодо-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	191,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	110,40	0,02	0,00	0,00		4,00	13,00	2,80	0,22	
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	40,00	0,03	0,00	0,27	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
Всего за обед			25,16	24,39	96,63	709,51	0,46	66,10	79,17	6,18	171,80	475,43	137,59	4,75	
Всего за 1-й день:			25,16	24,39	96,63	709,51	0,46	66,10	79,17	6,68	171,80	475,43	137,59	4,75	
3-й день обед															
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45	
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10	
561	Бефстроганов	80	18,92	19,84	3,08	266,63	0,08	2,67	0,00	2,30	20,83	209,36	35,36	2,97	
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93	
Всего за обед			32,63	41,38	114,54	964,09	0,41	30,27	118,27	5,66	96,34	416,69	104,80	7,15	

Всего за 1-й день:		32,63	41,38	114,54	964,09	0,41	30,27	118,27	5,66	96,34	416,69	104,80	7,15	
4-й день обед														
5007	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,96	3,96
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	4,00	4,00	4,00
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	6,90	6,90	6,90
Всего за обед:		22,01	20,55	99,91	677,41	0,31	63,09	32,97	3,75	91,16	340,05	103,03	6,06	
Всего за 4-й день:		22,01	20,55	99,91	677,41	0,31	63,09	32,97	3,75	91,16	340,05	103,03	6,06	
5-й день обед														
63	Салат из морковки	60	0,73	3,88	3,88	54,09	0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
600	Куры отварные	80	20,35	20,58	0,00	266,16	0,08	2,01	78,28	0,56	17,89	184,52	20,13	1,79
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
Всего за обед:		30,62	33,00	98,79	816,65	0,45	46,47	123,63	3,20	109,74	427,24	109,04	5,47	
Всего за 5-й день:		30,62	33,00	98,79	816,65	0,45	46,47	123,63	3,20	109,74	427,24	109,04	5,47	
6-й день обед														
56	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45
170	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
619	Тефтели	80	14,24	13,64	9,95	219,30	0,06	0,67	25,85	0,39	11,95	159,98	22,79	2,14
679	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0,00	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
868	Компот ищ смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
Всего за обед:		24,31	33,30	107,87	831,65	0,26	40,52	118,62	4,13	107,20	371,96	101,88	5,82	
Всего за 6-й день:		24,31	33,30	107,87	831,65	0,26	40,52	118,62	4,13	107,20	371,96	101,88	5,82	

7-й день обед														
55	Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
506	Рыба запеченная	80	15,67	7,32	3,73	143,70	0,11	0,47	9,49	3,18	38,93	232,55	53,07	0,82
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
5016	Сок	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	Всего за обед:		31,90	29,03	101,91	802,18	0,51	54,42	79,76	6,73	178,77	587,86	156,65	6,57
	Всего за 7-й день:		31,90	29,03	101,91	802,18	0,51	54,42	79,76	6,73	178,77	587,86	156,65	6,57
8-й день обед														
88	Салат из свеклы	60	0,87	2,28	5,08	44,24	0,01	5,78	0,00	1,04	21,38	24,89	12,71	0,81
204	Суп картофельный с крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
541	Котлеты из говядины	80	15,84	17,28	5,28	239,84	0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	Всего за обед:		28,18	35,76	109,50	874,51	0,36	22,85	129,96	3,95	105,30	378,69	91,57	6,63
	Всего за 8-й день:		28,18	35,76	109,50	874,51	0,36	22,85	129,96	3,95	105,30	378,69	91,57	6,63
9-й день обед														
5007	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
170	Борщ со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
590	Жаркое по-домашнему	200	18,87	16,8	23,52	321,32	0,22	30,50	19,67	0,61	27,39	247,81	53,93	3,74
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	Всего за обед:		25,14	24,69	89,73	685,70	0,39	73,35	53,44	2,61	91,53	369,30	102,08	6,48
	Всего за 9-й день:		25,14	24,69	89,73	685,70	0,39	73,35	53,44	2,61	91,53	369,30	102,08	6,48
10-й день обед:														
63	Салат из морковки	60	0,73	3,88	3,88	54,09	0,03	2,81	0,00	1,91	15,17	30,97	21,34	0,39
270	Суп рыбный	250	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,09
541	Котлета из говядины	80	15,84	17,28	5,28	239,84	0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33
798	Сметанный соус	10	0,31	2,42	0,69	26,01	0,00	0,03	17,95	0,05	8,75	6,53	0,88	0,03
679	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0,00	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
5014	Напиток из сока	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	Всего за обед:		32,67	39,49	111,89	940,74	0,33	21,70	123,41	5,39	145,47	462,06	120,92	8,28
	Всего за 10-й день:		32,67	39,49	111,89	940,74	0,33	21,70	123,41	5,88	145,47	462,06	120,92	8,28
	Итого:		284,05	318,346	1040,68	8205,47	4,11	513,80	1008,75	45,78	1369,50	4375,95	1198,15	65,76