

«Утверждаю»

Директор школы:

Т.Ф.Сафрошкина

**Примерное десятидневное меню в 2024-2025 уч. году
учащихся 1- 11 классы (обеда) МБОУ Можарская средняя школа**

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 день: понедельник

	Борщ с мясом	0,300	82	3,56	9,35	33,97	270,0	0,05	10,68	-	2,4	51,73	54,6	26,13	1,23
	Хлеб пшеничный	0,038	1	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	С маслом	0,010		0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Чай с сахаром	0,200	376	0,2	0	15,0	56,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Яблоко	0,1		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	0,711		10,64	17,88	98	626,06	0,17	20,71	0,04	3,57	99,19	146,94	59,11	5,39

2 день: вторник

	Суп вермишелевый с мясом курицы	0,300	111/46	9,872	3,919	7,703	139,0	0,06	6,08	-	-	31,5	-	23,8	1
	Чай с сахаром	0,200	376	0,2	0	15,0	56,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Винегрет	0,100	67	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83
	фрукт	0,100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого	0,763		14,912	14,859	60,493	465,1	0,14	25,74	-	0,56	99,03	56,2	63,73	5,55

3 день: среда

	Рассольник	0,300	96	6.36	8.9	11.81	158.34	0,23	11,17	-	-	45,82	-	35,48	4,55
	Хлеб пшеничный	0,038	8	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	с сыром	0,012		3,48	4,425	-	54	0,000	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15

								75							
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Какао с молоком	0,200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	
Итого	0,613		26,8	22,55	86,89	661,06	0,377	12,86	0,063	0,935	347,98	275,1	84,68	6,838	

4 день: четверг

Щи с мясом (говядина)	0,300	88	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78	-	2,35	51,25	49	22,13	0,83
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Чай с сахаром и лимоном	0,207	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Салат из вареных овощей с зел.гор	0,100	42	1,75	6,18	9,25	99,5	-	13,03	-	-	15,91	-	18,72	0,75
Фрукт свежий	0,100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого	0,770		8,25	12,25	62,85	431,25	0,14	41,65	-	2,92	106,56	106,8	62,25	5,38

5 день: пятница

Суп рисовый с мясом	0,300	239	2,36	3,25	14,5	102,9	0,09	8,25	-	-	26,7	-	22,7	0,88
Хлеб пшеничный	0,038	8	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
С сыром	0,012		3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
Компот из сухофруктов	0,200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого	0,613		12,9	8,645	85,61	476,76	0,201	9,085	0,039	1,445	209,14	173,98	67,99	3,39

6 день: понедельник

Борщ с мясом	0,300	82	3,56	9,35	33,97	270,0	0,05	10,68	-	2,4	51,73	54,6	26,13	1,23
Хлеб пшеничный	0,038	1	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
С маслом	0,010		0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
Чай с сахаром	0,200	376	0,2	0	15,0	56,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Яблоко	0,100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого	0,711		10,64	17,88	98,0	626,06	0,17	20,71	0,04	3,57	99,19	146,94	59,11	5,39

7 день: вторник

Суп вермишелевый с	0,300	111/46	9,872	3,919	7,703	139,0	0,06	6,08	-	-	31,5	-	23,8	1
--------------------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	------	------	---	---	------	---	------	---

мясом курицы															
Чай с сахаром	0,200	376	0,2	0	15,0	56,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Винегрет	0,100	67	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83	
фрукт	0,100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Итого	0,763		14,912	14,859	60,493	465,1	0,14	25,74	-	0,56	99,03	56,2	63,73	5,55	

8 день: среда

Суп гороховый с мясом	0,300	139	9,83	8,88	16,8	169,34	0,23	11,17	-	-	45,82	-	35,48	4,55
Хлеб пшеничный	0,038	8	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
с сыром	0,012		3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Кофейный напиток с молоком	0,200	379	3.17	2.68	15.95	100.6	0.22	1.3	0.02	-	125.78	90	14	13
Итого	0,613		26.96	20.4	89.43	629.6	0.597	14.6	0,083	0,935	473.76	365.1	98.68	6.968

9 день: четверг

Суп крестьянский со сметаной	0,300	39	3.63	3.0	19.0	139.0	0,06	15,78	-	2,35	51,25	49	22,13	0,83
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Чай с сахаром и лимоном	0,207	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Салат из вареных овощей с зел.гор	0,100	42	1.75	6,18	9,25	99,5	-	13,03	-	-	15,91	-	18,72	0,75
Фрукт свежий	0,100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10.0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого	0,770		9.31	15,25	73.95	445.5	0,14	41,65	-	2,92	106,56	106,8	62,25	5,38

10 день: пятница

Суп фасолевый с мясом	0,300	239	9,83	8,86	16,7	169	0,23	11.17	-	-	45,82	-	35,48	4,55
Хлеб пшеничный	0,038	8	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
с сыром	0,012		3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
Хлеб ржаной	0,063		3,4	0,5	20,7	98,0	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Компот из сухофруктов	0,200	349	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
Итого	0,613		20.37	14.255	87.81	542.86	0.340	12.005	0,039	1.445	228.26	173.98	80.77	7.06