

**Примерное десятидневное меню в 2024-2025 уч.году в МБОУ Можарская средняя школа  
для питания школьников 5-11 классов, завтрак, 2024-2024 уч.год**

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день Понедельник</b>															
завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Плов из курицы	125/50	ТК	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Овощи (огурец или помидор)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	ПР	0,4	0,4	0,8	47,	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>Итого</b>	646		<b>26,85</b>	<b>21,49</b>	<b>111</b>	<b>736,85</b>	<b>0,228</b>	<b>18,96</b>	<b>0,0814</b>	<b>1,16</b>	<b>233,71</b>	<b>339,5</b>	<b>98,5</b>	<b>5,208</b>

**2-й день Вторник**

завтрак

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
Напиток из плодов шиповника	200	388	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100	-	0.76	21..34	3.44	3.44	0.634
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	683		<b>26,514</b>	<b>40,429</b>	<b>109,96</b>	<b>898,11</b>	<b>0,573</b>	<b>121,27</b> <b>2</b>	-	<b>9,46</b>	<b>89.14</b>	<b>376,83</b>	<b>181,949</b>	<b>10,105</b>

**3-й день Среда**

завтрак

Картофельное пюре	200	312	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
Сельдь с луком и раст. маслом	48	134	0.5	6,7	3,0	108	-	3,33	-	-	10,33	19,33	4,67	0,27
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Сушка	30		2,91	2,58	2,22	120,9	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2

	Соленый огурец	20		0,8	0,1	2,8	15	0,03	10,0	0	0,6	0,1	23,0		14,0
	<b>Итого</b>	661		<b>12,09</b>	<b>15,3</b>	<b>86,96</b>	<b>631,17</b>	<b>0,24</b>	<b>41,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,98</b>	<b>106,17</b>	<b>66,27</b>	<b>69,4</b>	<b>4,78</b>
<b>4-й день Четверг</b>															
завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Шницель рыбный (минтай)	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Рис отварной	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	608		<b>21,62</b>	<b>20,05</b>	<b>118,14</b>	<b>723,58</b>	<b>0,149</b>	<b>13,6</b>	<b>0,08</b>	<b>5,32</b>	<b>69,91</b>	<b>248,05</b>	<b>73,93</b>	<b>3,02</b>

<b>5-й день Пятница</b>															
завтрак															
	Салат из квашеной капусты	60	ТК	1,8	0,1	5	23	0,02	30	1	0,1	48	31	16	0,6
	Биточек куриный	80	294	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	ТК	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Кофейный напиток с молоком	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13

Сухари	30		2,4	1,2	23,7	117	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>Итого</b>	693		<b>31.6</b>	<b>26.56</b>	<b>127.65</b>	<b>893.87</b>	<b>0.53</b>	<b>42.02</b>	<b>1.103</b>	<b>56.6</b>	<b>253.62</b>	<b>269.31</b>	<b>90.46</b>	<b>7.38</b>
<b>6-й день Понедельник</b>														
завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
Поджарка из говядины	80	ТК	13.88	18.07	2.67	228	0.04	1.38	-	3.48	24.36	150.95	22.92	2.3
Макаронные изделия отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
<b>Итого</b>	548		<b>26,95</b>	<b>30,94</b>	<b>96,54</b>	<b>754,73</b>	<b>0,14</b>	<b>4,21</b>	<b>0,04</b>	<b>5,07</b>	<b>54,58</b>	<b>228,66</b>	<b>59,02</b>	<b>4,21</b>
<b>7-й день Вторник</b>														
завтрак														
Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70/50	299	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	304	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,01 2	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-

Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
<b>Итого</b>	703		<b>18,41</b>	<b>18,75</b>	<b>100.08</b>	<b>636.72</b>	<b>0.12</b>	<b>15.86</b>	<b>0,006</b>	<b>3.17</b>	<b>83.74</b>	<b>254.34</b>	<b>83.67</b>	<b>4.24</b>
<b>8-й день Среда</b>														
завтрак														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Бефстроган из филе куриного	80/30	ТК	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	683		<b>23,43</b>	<b>26,21</b>	<b>185,39</b>	<b>756,41</b>	<b>0,333</b>	<b>22,39</b>	<b>0,034</b>	<b>6,98</b>	<b>88,42</b>	<b>323,34</b>	<b>172,64</b>	<b>8,38</b>

<b>9-й день Четверг</b>														
завтрак														
Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199,0	0.14	0.2	-	2,25	13,44	104.3	16,04	1,7
Макароны отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0.06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	4,11
Напиток из плодов шиповника	200	ТК	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	553		<b>22.03</b>	<b>15,32</b>	<b>91.27</b>	<b>611,87</b>	<b>0,246</b>	<b>110,7</b>	<b>-</b>	<b>4,4</b>	<b>48,04</b>	<b>160,51</b>	<b>52,6</b>	<b>6,98</b>

		<b>10-й день Пятница</b>													
		завтрак													
Курица отварная	80	42	8,8	6,85	-	160	1,21	6,1	-	-	38,11	-	-	2,24	
Пюре картофельное	200	312	4,12	6,4	27,4	184,8	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1	
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
<b>Итого</b>	<b>703</b>		<b>17,85</b>	<b>14,43</b>	<b>86.92</b>	<b>554.82</b>	<b>1,5</b>	<b>36.39</b>	<b>-</b>	<b>0,44</b>	<b>115.99</b>	<b>114.8</b>	<b>46.05</b>	<b>6.08</b>	