

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «СОШ № 2 г. Красноармейска»

 А.Л. Левин

Приказ № 392 от «30» августа 2023г.



Примерное десятидневное меню
по МБОУ «СОШ № 2 г. Красноармейска»
на 2023-2024 учебный год

Первый день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
68	Каша молочная пшеничная	200	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,10	0,9	0,26	0	185,86	182,4	37,24	0,72
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	440	21,64	1384	61,33	376,82	0,020	6,9	0,26	0,45	241,89	187,04	46,54	1,98
	Обед														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,6	0	0	23,7	0	0	0,86
206	Суп гороховый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
304	Рис отварной	180	200	4,1	8,7	42,7	265,5	0,02	1,33	2,43	0	4,30	41,35	15,24	0,42
637	Птица отварная (порционная)	80	100	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	-	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77

Второй день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша молочная геркулесовая	210	210	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	450	450	21,12	9,52	55,17	310,52	0,18	7,09	36,72	0,45	248,2	160,69	32,82	1,56
	Обед														
205	Горошек зеленый консервированный	60	100	6,4	8,08	12,16	144	0,02	5,6	0,02	3,84	38,4	44,8	22,4	1,52
62	Борщ с говядиной со сметаной	200	250	7,55	8,04	25,73	177,63	0,04	15,4	0,28	0,28	63	60,2	29,4	1,4
508	Перловка отварная рассыпчатая	200	200	5,8	12,2	41,4	306	0	0	1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
637	Гуляш	90	90	6	7,6	2,47	164,8	0,03	0,8	0	0	3,79	0	0	0,18
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77

Третий день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
275	Каша молочная «Дружба»	200	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,38	1,33	0,03	0,09	13,47	116,61	40,26	1,17
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	440	20,15	14,73	58,16	367,16	0,48	7,33	0,03	0,54	69,5	121,25	49,56	2,43
	Обед														
205	Кукуруза консервированн ая	60	60	6,4	8,08	12,16	144	0,02	5,6	0,02	3,84	38,4	44,8	22,4	1,52
206	Суп фасолевый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
679	Гречка отварная	180	200	10	8,6	49	324,6	0	0	1,38	3,07	163,99	26,58	1,71	1,44
637	Птица отварная (порционная)	80	100	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54

Четвертый день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
390	Каша манная молочная	200	250	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	490	21,12	9,52	55,17	310,52	0,18	7,09	36,72	0,45	248,2	160,69	32,82	1,56
	Обед														
204	Суп рисовый с говядиной	200	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,7	0	0	2,01	95,87	25,93	1,18
694	Пюре картофельное	180	200	3,24	17,36	18,26	242	0,05	0,15	28,75	0	10,9	166,38	32,13	1,50
608	Котлета мясная	80	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,15	28,75	0	10,9	166,38	32,13	1,50
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,4	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Итого:	740	830	30,4	26,12	115,01	800,02	0,47	7,87	28,91	0,9	272,55	460,57	115,11	6,93

Пятый день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
80	Каша молочная «Дружба»	200	200	5,99	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	0,12	1,5	197	145	47,5	0,64
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
5	Икра кабачковая	60	100	1,2	5,40	5,10	73,20	0,01	4,2	0	0,08	18,4	22,2	9	0,42
197	Рассольник с мясом птицы	200	250	11,34	10,5	30,66	263,2	0,14	11,2	0,14	0,7	33,5	147	47,6	15,68
688	Макароны отварные	180	200	3,19	3,28	10,03	69,30	0,05	68,54	0,28	0,25	79,27	52,95	26,09	1,00
637	Птица отварная (порционная)	80	100	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
	Итого:	1050	1180	69,55	46,8	129,95	1128,38	0,61	209,99	32,42	1,93	435,03	455,59	128,79	90,73

Шестой день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
68	Каша молочная пшеничная	200	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,10	0,9	0,26	0	185,86	182,4	37,24	0,72
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	440	21,64	13,84	61,33	376,82	0,20	6,9	0,26	0,45	241,89	187,04	46,54	1,98
	Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	19,47	0	0	22,42	16,57	9,10	0,31
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27	1,09
132	Картофель тушеный	180	200	4,68	33,42	7,58	380,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
637	Птица отварная	80	100	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
100 11	Кисель	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77

Седьмой день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
275	Суп молочный вермишелевый	200	250	5,27	11,31	22,69	215,28	0,38	1,33	0,03	0,09	13,47	116,61	40,26	1,17
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	490	20,15	34,88	58,16	367,16	0,48	7,33	0,03	0,09	69,5	121,25	49,56	2,43
	Обед														
205	Кукуруза консервированн ая	60	60	6,4	8,08	12,16	144	0,02	5,6	0,02	3,84	38,4	44,8	22,4	1,52
206	Суп гречневый с курицей	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
304	Рис отварной	180	200	4,1	8,7	42,7	265,5	0,02	1,33	2,43	0	4,30	41,35	15,24	0,42
637	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	16,00	1,25
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Итого:	840	910	42,91	34,09	160,51	1105,86	0,58	30,36	2,78	5,02	426,38	547,09	116,36	7,54

Восьмой день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
390	Каша молочная манная	200	250	5,27	11,31	22,69	215,28	0,38	1,33	0,03	0,09	13,47	116,61	40,26	1,17
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
56	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	7,55	8,04	25,73	177,63	0,04	15,4	0,28	0,28	63	60,2	29,4	1,4
679	Гречка отварная	180	200	10	8,6	49	324,6	0	0	1,38	3,07	163,99	26,58	1,71	1,44
637	Гуляш	90	90	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54

Девятый день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
275	Каша молочная «Дружба»	200	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,38	1,33	0,03	0,09	13,47	116,61	40,26	1,17
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	440	20,15	14,73	58,16	367,16	0,48	7,33	0,03	0,54	69,5	121,25	49,56	2,43
	Обед														
206	Суп гороховый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
694	Пюре картофельное	200	250	3,24	17,36	18,26	242	0,05	0,15	28,75	0	10,9	166,38	32,13	1,50
637	Птица отварная	80	100	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
	Итого:	880	990	65,46	57,54	131,31	1209,8	0,56	19,8	93,55	1,18	543,76	749,96	133,74	9,11

Десятый день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
390	Каша гречневая молочная	200	250	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Итого:	440	490	21,12	9,52	55,17	310,52	0,18	7,09	36,72	0,45	248,2	160,69	32,82	1,56
	Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27	1,09
427	Гороховое пюре	200	200	31,75	26,56	55,76	589,06	0,09	1,57	75	0	70,47	311,41	74,22	3,42
637	Птица отварная	80	100	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,4	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54