

УТВЕРЖДЕНО

Директор Михеевской основной  
 общеобразовательной школы  
 \_\_\_\_\_ Г.С.Тихонов

«01» сентября 2023г.

Примерное 10 дневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения Михеевской общеобразовательной  
 школы на 2023.-2024 год

№	тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Минер. вещества, мг				Энерг етиче ская ценно сть (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
		День №1 – обед:									
1.	10	Жаркое по домашнему	80/160	27,5 3	7,47	21,9 5	31,1 0	65,7 0	337	4,03 3	265,0
2.	19	Компот из сухофруктов	200	0,95	-	37	73,7 4	9,9	2,03	-	158
3.		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.7 6	0,36	10	42,4 0	1,24	79.60
4.		Творожок	125	7	5	10,3					479
		Итого:		37,2	12,9 1	89,0 1	105, 20	85,6	381, 43	5,27	981,6 0
		День №2 – обед									
1.	38	Борщ капусты с мясом(курица) сметана	250/25	1,81	4,91	125, 25	44,3 8	26,2 5	53,2 3	1,19	102,5
2.	46 3	Сырники со сгущенным молоком	150/10	28,4 4	19,5 1	17,1 0	248, 75	39,6 0	350	1,17	357,1 6
3.	19	Чай с сахаром,	200/15	0,20	-	14	6		-	0,40	28
4.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7	0,36	10	42,4	1,24	79,60
5.		Фрукты	100	0.35	0.27	9.11					41.58
6.		Пряники	50	1,95	5,04	20,5 5	6,90	3	0,24		135,3 0
		ИТОГО:		34,9 3	30,1 7	205, 66	306, 39	78,7 5	445, 87		744,1 4
		День №3 –обед									
1.	48	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,9 6	19,2 0	16	127	1,44	179,2 0
2.	17	Гречка с маслом 82,5%	200/7	11,4 1	7,8	51,5 6	34,0 3	181, 19	6,17		320
3		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	14	8	2,8	4	65,8
4.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,7 6	0,36	10	42,2	1,24	79,60
5.		Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21	2,52	6,84	18		86
6.		Яблоко	100	0,8	0,8	19,6					90

		Итого:		26,8	26,4	148,88	70,11	222,03	418,2	6,68	820,60
		День №4-обед									
1.	14	Овощи	100	0,8	0,1	1,6	23	14	0,6	-	13
2.	13	Суп лапша/курицей/	200/30	2,26	2,29	17,41	12	21,88	0,86		99,27
3.	31 2	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	2,02	227	22,20	146	348
4.	63 7	Куриная голень с овощами	100	21,0	13,60	-	39	20	143	1,80	206,25
5.	37 9,3 82	Какао с молоком	200	5,53	6,06	24,63	219,10	33,7	0,6	-	174
6.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,4	1,24	79,60
		ИТОГО:		36,51	55,91	71,90	295,48	326,50	209,66	149,04	920,12
		День № 5-обед									
1.	12	Сала из моркови	50	0,57	5,04	5,19	22,47	16,72	0,53	-	68,4
2.	5	Рис отварной	200	11,64	1,48	100	187	153	261,39	1,78	621,9
3.		Грудка отварная с овощами	100	21,10	13,60	-	39	20	143	1,80	206,25
4.	34 9	Компот с/ф	200	0,95	0,12	37,14	96	12,9	2,63	0,86	158
5.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
		ИТОГО:		36,5	20,68	162,05	344,83	212,62	449,75	5,68	1134,15
		День № 6-обед									
1.	2	Щи св.капусты с мясом(курица)	250/25	1,75	4,89	8,49	43,33	22,25	47,63	0,80	84,45
2.		Какао с молоком	200/15	5,53	6,06	26,60	219,10	33,7	0,6	234	182
3.	46 9	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	27,84	18	32,40	226,4	48,92	344,91	0,84	279,60
4.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
5.		Пряники	50	1,95	5,04	20,55	6,90	3	0,24		135,30
		ИТОГО:		39,31	34,43	162,71	496,09	107,87	393,38	236,88	760,95
		День №7- обед									
1.	67	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,06	25,35	19,43	0,78	11,1	130
2.	17	Каша гречневая с маслом 82,5%	200/7	11,4	7,8	51,56	34,03	181,19	6,17		320
3.	63 7	Бедро тушенная с овощами	100	21,10	13,60	-	39,0	20	143	1,80	206,25

4.	19	Молоко 3,2 %	200	30	32	4,7					60
5.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	0,36	10	42,4	1,24	52,2
6.		Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21	2,52	6,84	18		86
		ИТОГО:		69,13	65,09	95,52	101,26	237,46	210,35	14,14	854,45
		День №8-обед									
1.	309	Макароны отварные	180	4	3	24	1,55	13,70	73,37	1,55	141
2.		Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	19,20	16	127	1,44	179,20
3.	11	Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14	6	220	41,15	0,40	28
4.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
5.		Пироги с капустой п/ф	1шт	4,5	5,6	21,4					153,4
		ИТОГО:		19,6	25	96	27,1	259	283	4,61	581,1
		День №9- обед									
1.	14	Соленый огурец в нарезке	100	0,8	0,1	1,7	23	14	0,6	5	13
2.	49	Рыба тушеная с овощами в томате	100	7,88	4,14	3,74	35,74	34,14	129	0,66	82,78
3.	14	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	2,02	227	22	146,64	348,04
4.		Чай с сахаром	200	0,20	-	14	6	0	0	0,40	28
5.		Хлеб ржаной	40	5,26	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
6.		Творожок	125	7	5	10,3					479
.		ИТОГО:		25,82	43,10	57,08	67,12	285,14	193,80	153,94	1030,38
		День №10- обед									
1.		Рис отварной	200	11,6	1,48	100	187	153	261,39	1,78	621,9
3.	22	Овощи	100	0,8	0,1	1,6	23	14	0,6	-	13
4.	25	Какао с молоком	200	5,53	6,06	24,63	219,10	33,7	0,6	-	174
5.		Котлета куриная	100	12,3	17,40	9,86	70	19,31	132	1,26	245
6.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
7.		Яблоко	100	0,8	0,8	19,6					90,0
		ИТОГО:		28,73	62,33	103,49	563,52	279,15	324,20	13,17	1223,50

Зав. хозяйством :

Т.М.Коновалова

