

УТВЕРЖДАЮ

Директор Михеевской основной школы

Г.С. Тихонов

«30» августа 2024г.

Примерное 10-дневное меню Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Михеевская основная общеобразовательная школа»

2024 -2025 год

№	тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Минер. Вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
		День №1 – обед:									
1.		Овощи в нарезке	100	0,8	0,1	1,6	23	14	0,6		13
2.		Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/25	2,69	2,84	17,14					104,75
3.	10	Жаркое по домашнему	150	27,53	7,47	21,95	31,10	65,70	337	4,033	265,0
4.	19	Компот из сухофруктов	200	0,95	-	37	73,74	9,9	2,03	-	158
5.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,40	1,24	79,60
6.		Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21	2,52	6,84	18		86
7.		Творожок	125	7	5	10,3					479
8.		Пряники	100	4,7	9,3	84,4					107
		Итого:		53,65	26,25	213,15	130,72	106,44	506,47	5,27	1279,35
		День №2 – обед									
1.	38	Борщ капусты с мясом(курица) сметана	250/25	1,81	4,91	125,25	44,38	26,25	53,23	1,19	102,5
2.	463	Сырники со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	248,75	39,60	350	1,17	357,16
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.		Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	21					86
6.		Фрукты	100	0,35	0,27	9,11					41,58
7.		Пряники	50	1,95	5,04	20,55	6,90	3	0,24		135,30
		ИТОГО:		38,05	31,37	226,71	306,39	78,75	445,87	4	830,14
		День №3 –обед									
1.		Овощи в нарезке	100	0,8	0,1	1,6					13
2.	206	Суп картофельный с бобовыми	250/25	5,49	5,28	16,33	38,08	32,30	87,18	2,03	134,75
3.	49	Рыба тушеная с овощами	100	19,22	4,14	3,74	35,7	34,1	129	0,66	176,4

4.	17	Гречка с маслом 82,5%	200/7	11,41	7,8	51,56	34,03	181,19	6,17		320
5.		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	14	8	2,8	4	65,8
6.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
7.		Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21	2,52	6,84	18		86
8.		Яблоко	100	0,8	0,8	19,6					90
		ИТОГО:		31,86	19,96	153,59	124,69	272,43	285,35	5,9	871,93
		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.	312	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	2,02	227	22,20	146	348
4.	637	Куриная голень с овощами	130	21,0	13,60	-	39	20	143	1,80	206,25
5.		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	71,97	295,48	326,50	209,66	149,04	920,12
		День № 5-обед									
1.	12	Салат из моркови	100	0,57	5,04	5,19	22,47	16,72	0,53	-	68,4
2.		Щи свежей капусты с мясом	250/25	1,75	4,89	8,49	44,33	22,52	47,63	0,80	84,74
3.	5	Рис отварной	200	11,64	1,48	100	187	153	261,39	1,78	621,9
4		Грудка отварная с овощами	130	21,10	13,60	-	39	20	143	1,80	206,25
5	349	Компот с/ф	200	0,95	0,12	37,14	96	12,9	2,63	0,86	158
6		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
7		Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21					86
		ИТОГО:		41,29	26,77	218,35	389,16	235,14	497,38	6,48	1304,89
		День № 6-обед									
1.	2	Суп картофельный с мясом	250/25	2,69	2,84	17,14	43,33	22,25	47,63	0,80	104,75
2.		Какао с молоком	200/15	5,53	6,06	26,62	219,10	33,7	0,6	234	182
3.	469	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.		Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21					86
6.		Пряники	50	1,95	5,04	20,55	6,90	3	0,24		135,30
		ИТОГО:		43,21	33,58	137,47	496,09	107,87	393,38	236,88	1004,72
		День №7- обед									
1.	67	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,06	25,35	19,43	0,78	11,1	130
2.		Рассольник с мясом	200/30	4,02	9,06	25,9					119,68
3.	17	Каша гречневая с маслом 82,5%	200/7	11,41	7,8	51,56	34,03	181,19	6,17		320
4.	637	Бедро отварное с овощами	100/30	21,10	13,60	-	39,0	20	143	1,80	206,25
5.	19	Молоко 3,2 %	200	30	32	4,7					60
6.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,4	1,24	79,60

7.		Хлеб пшеничный	60	2,6	0,6	21,6	2,52	6,84	18		147
		ИТОГО:		73,04	73,63	131,58	101,26	237,46	210,35	14,14	1062,53
		День №8-обед									
1.		Суп гороховый с мясом	250	200/25	4,39	4,22	13,06	38	35,30	87,18	107,80
2	309	Макаронаты отварные	180	6,62	5,42	31,73	1,55	13,70	73,37	1,55	202,14
3	637	Куриная голень отварное	100	21,0	13,6	-	39	20	143	1,80	206,2
4	11	Чай с с сахаром	200/15	0,20	-	14	6	220	41,15	0,40	28
5		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
6		Пирог с капустой п/ф	1шт	4,5	5,6	21,4					153,4
		ИТОГО:		41,18	29,37	91,11	59,97	301,78	335,02	92,17	802,19
		День №9- обед									
1.		Борщ с мясом и сметаной	200/25	1,81	4,91	125,25	44,38	26,25	53,23	1,19	102,50
2.	14	Соленый огурец в нарезке	100	0,8	0,1	1,7	23	14	0,6	5	13
3.	49	Рыба тушеная с овощами в томате	100/30	7,88	4,14	3,74	52,11	59,77	238	0,96	150
4.	14	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	2,02	227	22	146,64	348,04
5.		Чай с сахаром	200/15	0,20	-	14	6	0	0	0,40	28
6.		Хлеб ржаной	40	5,26	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
7.		Творожок	125	7	5	10,3					479
.		ИТОГО:		38,95	51,87	185,49	111,5	313,39	247,03	155,13	1226,14
		День №10- обед									
1.		Суп вермишелевый с мясом/курица/	200/30	2,26	2,29	17,47	12	21,88	0,86		99,27
1.	5	Рис отварной	200	11,6	1,48	100	187	153	261,39	1,78	621,9
2.	22	Овощи	100	0,8	0,1	1,6	23	14	0,6	-	13
3.	25	Какао с молоком	200	5,53	6,06	24,63	219,10	33,7	0,6	-	174
4.		Котлета рубленая из птицы	100	12,3	17,40	9,86	70	19,31	132	1,26	245
5.		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
6.		Яблоко	100	0,8	0,8	19,6					90,0
		ИТОГО:		35,53	28,57	192,92	511,46	251,89	437,65	4,28	1322,77

Исп. Заведующий хозяйством
Т.М.Коновалова