

Утверждаю:

Директор МБОУ Восходовской ОШ

_____ / Е.А.Румянцева/

Приказ № _____ от « » ____ 2023 г.

10 – дневное меню

ДЕТИ 11-18 лет

(5-9 классы)

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
День 1 (понедельник)																
ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая рисовая	250	3,5	8,0	31,6	218	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,	0,7	26,8	13,2	19
2	Сыр	20	3,48	4,43	0	54,6	0,0	0,1	29,1	0,1	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	23
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,0 2	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	37
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
5	Печенье сливочное	50	4,0	7,5	32,5	320,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:		570	16,28	22,98	110	821,5	2,7	0,9	57,7	0,9	155,7	214,	2,8	56,2	23,6	
ОБЕД																
1	Суп картофельный с рыбой	250	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	29
2	Греча рассыпчатая	200	8,4	10,8	41,3	303	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	8
3	Гуляш из куриного филе	100	14,10	3,70	2,66	88,15	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	14
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	36	23,35	109,55	716,65	0,2	15,8	22,3	7,6	308,3	396, 1	23,7	48,3	23,6	
Итого за день:			52,28	46,33	219,55	1538,15	2,9	16,7	80,0	8,5	463,7	610,	26,5	102,	47,2	

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн. цен-	Витамины	Минеральные вещества	№ТК
---	--------------	-------	-------	------	--------	----------	----------	----------------------	-----

п.п .	блюда	од			ды	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
День 2 (вторник)																
ЗАВТРАК																
1	Макароны отварные	200	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	1
2	Биточки куриные	100	12,44	9,24	12,56	183,0	0,06	25,1	48,0	0,1	35,1	133,0	2,19	25,7	12,4	13
3	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,1	1,1	40,8	15,3	32
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		550	26,14	21,99	109,36	728,2	0,16	26,1	82,5	1,3	361,7	377,7	4,39	77,5	58,5	
ОБЕД																
1	Щи из свежей капусты	250	6,2	4,7	11,4	115,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	26
2	Икра кабачковая	100	1,0	0,5	7,68	40,08	0,13	0,04	0,5	0,02	0,02	3,4	0,3	12,0	0,4	42
3	Жаркое домашнему	200	11,4	12,2	29,9	280,2	2,0	5,1	3,0	2,1	16,0	11,4	2,0	6,2	5,7	
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	0,2	0,31	0,4	36
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	18,95	14,49	91,6	568,07	0,31	23,09	89,0	4,9	393,3	549,6	4,37	81,27	26,8	
Итого за день:			68,34	46,50	209,85	1396,27	0,47	49,2	171,	6,2	755,0	927,	8,76	158,	85,3	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
		од					В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	

День 3 (среда)

ЗАВТРАК

1	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	164,0	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	31,3	3
2	Рыба припущенная	100	13,9	0,9	0,0	63,0	0,1	2,2	5,3	1,2	210,1	301,0	0,5	21,6	62,0	17
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	33
4	Свежий фрукт (яблоко, груша, апельсин)	200	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	38
5	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		650	21,0	9,15	63,4	392,8	0,3	15,2	22,2	2,1	184,6	316,	34,4	28,0	93,3	

ОБЕД

1	Суп картофельный с бобовыми	250	10,6	4,4	20,5	167	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	98,0	1,8	31,3	11,2	24
2	Рис отварной	200	3,6	6,0	36,8	219,0	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	18,9	0,6	16,9	26,1	5
3	Тефтели из говядины	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,	2,13	10,8	12,4	46
4	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,1	0,3	1,3	0,82	19,4	31,9	0,54	15,3	0,0	34
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	27,8	20,04	99,74	634,36	0,2	16,1	23,6	5,6	293,7	207,	19,9	29,5	4,0	
Итого за день:			48,8	29,19	163,14	1227,3	0,5	31,3	45,8	7,7	478,3	523,	54,7	57,5	97,3	

№	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн. Цен-	Витамины	Минеральные вещества	№ТК
---	--------------	-----	-------	------	--------	----------	----------	----------------------	-----

п.п	блюда	од			ды	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
День 4 (четверг)																
ЗАВТРАК																
1	Запеканка творожная со сгущенкой	220	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,0	226,4	344, 9	0,84	48,9	0,0	9
2	Кофейный напиток	200	1,60	1,60	18,40	91,10	1,8	0,5	11,0	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	37
3	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
4	Йогурт	100	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	
Итого:		570	33,24	29,25	78,4	583,1	1,89	1,24	11,3	0,7	280,1	400,	4,09	80,3	10,4	
ОБЕД																
1	Рассольник	250	6,9	4,9	21,0	161,0	0,0	4,1	2,1	0,8	32,1	41,0	0,4	7,1	8,4	28
2	Вермишель отварная	200	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	1
3	Куриные голени с овощами тушенные в сметанном соусе	100	25,2	13,8	10,3	235,9	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,	2,14	20,0	1,3	15
4	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	35
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	33,24	25,8	116,2	799,8	2,0	35,0	12,2	3,9	159,2	153, 2	3,9	24,4	16,8	
Итого за день:			75,74	55,05	195,1	13829	3,89	36,2	23,5	4,6	439,3	553,	7,14	104,	27,2	

№	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн. цен-	Витамины	Минеральные вещества	№ТК
---	--------------	-----	-------	------	--------	----------	----------	----------------------	-----

п.п	блюда	од			ды	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
День 5 (пятница)																
ЗАВТРАК																
1	Греча рассыпчатая	200	8,4	10,8	41,3	303	0,2	0,0	14,2	0,3	12,4	152,0	3,0	109,	8,0	8
2	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	100,1	1,2	0,1	12,3	10
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	35
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		550	28,0	18,95	93,0	664,8	0,2	5,9	14,2	3,0	53,4	288,	7,5	122,	20,3	
ОБЕД																
1	Борщ	250	3,6	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	1,7	27,9	15,5	27
2	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	164,0	0,2	13,0	16,9	0,2	23,4	27,2	1,2	26,4	24,1	3
3	Рыба тушеная с овощами	150	18,1	3,6	2,7	115,6	0,0	1,9	0,0	1,8	51,2	110	0,9	34,6	12,3	21
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	33
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		850	28,4	18,07	84,6	544,1	0,36	24,9	43,9	2,4	151,7	381,	5,1	85,5	54,9	
Итого за день:			56,4	37,02	177,6	1208,9	0,56	30,1	58,1	5,4	205,1	669	12,6	107,	75,2	

№	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн. Цен-	Витамины	Минеральные вещества	№ТК
---	--------------	-----	-------	------	--------	----------	----------	----------------------	-----

п.п	блюда	од			ды	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
День 6 (понедельник)																
ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая пшеничная	250	5,8	9,2	31,8	240	0,05	0,5	0,2	0,4	136,1	119,	0,4	27,2	14,2	18
2	Сыр	20	3,48	4,43	0,0	54,6	0,0	0,1	29,1	0,0	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	23
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,0 2	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	37
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
5	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,0	0,1	29,3	0,0	1,15	2,52	0,0	43
Итого:		560	19,68	21,28	78,0	586,5	2,18	1,1	41,3	1,41	184,6	234	6,0	58,1	24,6	
ОБЕД																
1	Щи из свежей капусты	250	6,2	4,7	11,4	115,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	26
2	Макаронные отварные	200	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	1
3	Котлета из мяса птицы	100	11,64	13,14	13,46	223	0,08	0,13	0,2	0,67	35,1	27,5	1,47	14,0	17,6	12
4	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,1	21,2	114	0,1	0,3	1,3	0,0	0,0	20,0	0,8	0,0	0,0	36
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	26,64	24,84	110,76	863,6	0,2	3,1	21,6	9,0	245,8	397,	6,0	29,6	34,6	
Итого за день:			46,32	46,12	188,76	1350,1	2,38	4,2	62,9	10,4	419,4	631,	12,0	87,7	59,2	

№	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углево	Эн. цен-	Витамины	Минеральные вещества	№ТК
---	--------------	-----	-------	------	--------	----------	----------	----------------------	-----

п.п	блюда	од			ды	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
День 7 (вторник)																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	200	3,2	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	1,7	27,9	15,5	3
2	Котлета мясная	100	17,1	14,2	22,0	123	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	11
3	Свёкла тушеная	60	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	41
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
5	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		610	25,1	28,72	88,73	510,7	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	
ОБЕД																
1	Борщ	250	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	27
2	Плов	200	12,9	6,08	30,77	221,1	0,06	1,0	48,0	45,1	47,5	199,3	2,19	1,2	0,9	44
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	35
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,06	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
5	Свежий фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	38
Итого:		800	30,2	21,86	101,98	700,6	0,06	16,6	54,1	46,6	272,4	342,	20,79	16,5	4,9	
Итого за день:			55,54	45,07	212,2	1177,8	0,24	17,7	88,8	48,4	625,	614,	24,46	82,3	68,6	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 8 (среда)																
ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая пшенно-рисовая «Дружба»	250	4,4	8,6	31,7	229,0	0,06	0,5	0,3	0,3	127,4	18,9	0,2	16,9	16,1	20
2	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,1	1,1	40,8	15,3	32
3	Йогурт	100	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		600	25,5	23,25	91,8	631,4	0,1	8,67	31,0	3,2	62,1	162,	3,1	40,0	6,4	
ОБЕД																
1	Суп картофельный с мясом	250	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	25
2	Греча рассыпчатая	200	8,4	10,8	41,3	303	0,2	0,0	14,2	0,3	12,4	152,0	3,0	109,	8,0	8
3	Гуляш из куриного филе	100	14,10	3,70	2,66	88,15	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	14
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	28,2	23,35	109,49	716,65	2,1	11,1	15,1	3,7	252,4	392,	6,1	58,0	62,7	
Итого за день:			53,7	46,6	201,29	1348,05	2,2	19,7	46,1	6,9	305,5	614,	9,42	107,	69,1	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 9 (четверг)																
ЗАВТРАК																
1	Рыба тушеная с овощами	150	18,1	3,6	2,7	115,6	0,0	1,9	0,0	1,8	51,2	110	0,9	34,6	12,3	21
2	Рис отварной	200	3,6	6,0	36,8	219,0	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	18,9	0,6	16,9	26,1	5
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,1	0,3	1,3	0,82	19,4	31,9	0,54	15,3	0,0	34
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		600	25,6	11,5	80,5	670,4	1,86	1,3	14,5	1,8	147,8	73,1	3,2	67,4	48,5	
ОБЕД																
1	Суп картофельный с бобовыми	250	10,6	4,4	20,5	167	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	98,0	1,8	31,3	11,2	24
2	Жаркое домашнему	200	11,4	12,2	29,9	280,2	2,0	5,1	3,0	2,1	16,0	11,4	2,0	6,2	5,7	
	Свёкла тушеная	100	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	41
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	26,4	23,2	98,62	647,6	2,1	21,0	10,3	3,5	239,7	162,	20,8	17,0	9,7	
Итого за день:			52,0	34,7	179,12	1318,0	3,96	22,3	54,8	5,3	327,5	393,	24,0	84,4	58,2	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 10 (пятница)																
ЗАВТРАК																
1	Вермишель отварная	200	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	1
2	Куриные голени с овощами тушеные в сметанном соусе	100	25,2	13,8	10,3	235,9	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,	2,14	20,0	1,3	15
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		550	34,2	21,55	88,6	619,1	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	
ОБЕД																
1	Суп-лапша куриная	250	8,0	5,25	11,5	174	0,1	1,0	5,3	2,2	46,6	81,6	0,1	0,8	11,1	30
2	Картофельное пюре	200	3,2	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	1,7	27,9	15,5	3
3	Котлета рыбная	100	11,9	4,0	7,6	115,0	0,06	0,8	21,0	0,1	47,3	158	0,6	21,1	11,3	22
4	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,1	21,2	114	0,1	0,3	1,3	0,0	0,0	20,0	0,8	0,0	0,0	36
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	40
Итого:		800	26,8	17,02	86,3	639,5	0,9	7,5	20,3	5,7	216,1	247,	5,5	43,8	12,4	
Итого за день:			52,3	50,02	174,9	1258,6	1,1	26,4	33,4	10,6	363,5	536,	10,4	96,5	41,6	