

Утверждено:

Директор МОУ «Чернослободская ОШ»

О. В. Шеломов С. А. Космынин

« 23 августа 2024 » год



Примерное 10 – дневное меню МОУ «Чернослободская ОШ» для 5-9 классов

Примерное
10 дневное меню
1-9 классы

1^{день} Понедельник

Завтрак

Чай с сахаром
Макароны отварные с м/с
Крокет куриный
Яблоко
Хлеб пшеничный

2^{день} Вторник

Завтрак

Гуляш из говядины
Каша гречневая рассыпчатая
Печенье
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный

3^{день} Среда

Завтрак

Котлета рыбная
Пюре картофельное
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Яблоко

4^{день} Четверг

Завтрак

Подгарнир. из свежих помидоров
Птица запеченная
Каша гречневая рассыпчатая
Печенье
Какао с молоком
Хлеб пшеничный

5^{день} Пятница

Завтрак

Сок фруктовый
Плов из куриного филе
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Подгарнир.из свежих помидоров

6^{день} Понедельник

Завтрак

Банан
Чай с сахаром
Крокет куриный
Рис отварной с м/с
Хлеб пшеничный

7^{день} Вторник

Завтрак

Сыр полутвердый
Подгарнировка из свежих помидоров
Бефстроганов из куриного филе
Макароны отварные с м/с
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный

8^{день} Среда

Завтрак

Подгарнировка из свежих огурцов
Котлета рыбная
Пюре картофельное
Печенье
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный

9^{день} Четверг

Завтрак

Подгарнировка из свежих помидоров
Плов из куриного филе
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Сок фруктовый

10^{день} Пятница

Завтрак

Котлета
Каша гречневая рассыпчатая с м/с
Чай с сахаром
Мандарин
Хлеб пшеничный

1 день

№ ТК	Наименова- ние блюда	Белки	жиры	Углев	Микроэлементы				Витамины				Энерг. ценн. (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1			
	Завтрак														
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,06		60	200
202	Макароны отварные с м/с	5,2	0,55	37,45	12,9 2	8,46	47,1 2	0,86	22, 5	0,83			0,09	168,50	150/10
133	Крокет куриный	13,89	9,71	12,93	50,2 2	17,76	67	2,92	0,0 083	54,8 3	1,44		0,088	228,8	80
	Хлеб пшеничный	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,1 4	0,42		0,5			0,04	89,06	40
	Яблоко	0,4	0,4	9,8										47	140
	Всего за завтрак	22,56	11,06	93,58	71,9 0	38,80	150, 06	4,48	22, 58	56,1 6	1,5		0,22	593,36	610

2 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Энерг. ценность (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1			
	Завтрак														
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,06		60	200
	Хлеб пшен.	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,14	0,42		0,5			0,04	89,06	40
260	Гуляш из говядины	16,36	10,8	3,3	13,17	22,7	168,05	2,46		1,43		4,27	0,57	175,85	100
302	Каша гречневая рассыпчатая	6,97	5,44	31,47	12,94	110,07	165,55	3,7	23,6	0,49			0,24	202,45	150
	Печенье «С юбилеем»	3,6	9,55	32,6										231	50
	Итого за завтрак	30	26,19	100,77	45,97	146,75	369,54	6,86	23,6	2,42	4,33	0,85	758,36	540	

3 день

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1			
376	Завтрак Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28			0,06			60	200
	Хлеб пшен.	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,14	0,42		0,5		0,04		89,06	40
128	Пюре картоф.	3,06	4,8	20,44	36,98	27,75	86,6	1		0,18		0,14		137,25	150
158	Котлета рыбная	7,76	7,21	8,75	34,78	30,61	130,96	1,15	0,04	4	0,27	0,048		142,4	80
71	Подгарнир. из свежих огурцов	0,2	0,02	0,5	3	2,8	6,0	0,10	2	0,02	2,0	0,01		3	30
	Печенье «С юбилеем»	3,6	9,55	32,6	-	-	-	-	-	-	-	-		231	50
	Итого за завтрак	17,69	21,98	95,69	94,62	75,14	259,50	2,95	2,04	4,7	20,49	0,24		662,71	550

4 день

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы						Витамины			Энегет. ценность (ккал)	Масса порции (гр)
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	В1			
	Завтрак														
382	Какао с молоком	3,58	2,85	14,71	113,4 2	29,6	107,2	0,93	19,92	0,1	1,17	0,04	100,06	200	
	Хлеб пшен.	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,14	0,42		0,5			89,06	40	
	Печенье «С юбилеем»	3,6	9,55	32,6									231	50	
302	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	8,6	6,09	38,64	14,82	135,8 3	203,9 3	4,56		0,61		0,21	243,75	150/10	
293	Птица запеченная	12,74	12,88	0,49	21,43	32,66	238,3 3	1,88	19,43	0,166	0,93	0,12	168,7	80	
71	Подфарширо вка из свежих помидоров	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,2	10	0,03	47	30	
	Итого за завтрак	31,92	32,15	114,6 4	174,4 3	219,6 7	593,6	9,99	39,35	1,58	12,10	0,44	879,7	550	

5 день

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1			
	Завтрак														
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28			0,06			60	200
	Хлеб пшеничный	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,14	0,42		0,5		0,04		89,06	40
291	Плов из куриного филе	12,9	9,16	31,27	40,55	47,18	153,4	1,73	0,17	0,43	5,27	0,09		267,17	240
	Сок фруктовый			3							14			12	200
71	Подгарнировка из свежих помидоров	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,2	10	0,03		47	30
	Итого за завтрак	16,37	9,96	77,47	76,41	70,16	200,34	4,63	0,17	1,13	29,33	0,16		475,23	710

6 день

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев	Микроэлементы					Витамины				Энегет ценность (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	Завтрак															
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,06			60	200
304	Рис отварной с м/с	3,73	12,62	36,76	3,77	16,34	63,9 5	0,55			0,39		0,03		275,7	150/10
133	Крокет куриный	13,89	9,71	12,93	50,2 2	17,76	67	2,92	0,008 3	54,8 3	1,44	0,088			228,8	80
	Хлеб пшеничный	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,1 4	0,42		0,5		0,04			89,06	40
	Банан	0,4	0,4	9,8											47	100
	Итого за завтрак	21,09	23,13	92,89	73,8 5	48,08	166, 89	4,17	0,008 3	55,7 2	1,5	0,16			700,56	570

7 день

№ ТК	Наименова ние блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы						Витамины				Энерг ценность (ккал)	Масса порции (гр)
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	В1				
376	Завтрак Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,06			60	200
21	Бефстрога нов из филе куриного	9,2	17,07	7,17	32,82	17,16	82,8 3	1,14	0,0 3	1,14		0,73	0,04		176	100
203	Макаронны отварные	5,52	4,52	26,44	4,86	21,12	37,1 7	1,11		0,97			0,06		168,45	150
71	Подгарни ровка из свежих помидоров	0,66	0,12	2,28	8,4	12	15,6	0,54		0,42		10,5	0,036		13,2	30
	Сыр полутвёр дый	3,48	4,43		132	5,25	75	0,15	43, 2	0,08		0,11	0,01		54,6	15
	Хлеб пшен.	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,1 4	0,42		0,5			0,04		89,06	40
	Итого за завтрак	21,93	26,54	69,29	197,9 4	69,51	246, 54	3,64	43, 23	16,1 1	11,4	0,19			501,31	535

8 день

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы						Витамины				Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	Завтрак															
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,06			60	200
	Хлеб пшеничный	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,14	0,42		0,5			0,04		89,06	40
128	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,44	36,98	27,75	86,6	1		0,18		18,16	0,14		137,25	150
158	Котлета рыбная	7,76	7,21	8,75	34,78	30,61	130,9	1,15	0,04	4		0,27	0,04		142,4	80
71	Подгарнир из свежих огурцов	0,2	0,02	0,5	3	2,8	6,0	0,10	2	0,02		2,0	0,01		3	30
	Печенье «С юбилеем»	3,6	9,55	32,6	-	-	-	-	-	-		-	-		231	50
	Итого за завтрак	17,69	21,98	95,69	94,62	75,14	259,5	2,95	2,04	4,7	20,49	0,24	0,24	662,71	550	

9 день

№ ТК	Наименова ние блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Энергет ценность (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1			
	Завтрак														
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28			0,06			60	200
	Хлеб пшенич ный	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,1 4	0,42		0,5		0,04		89,06	40
291	Плов из куриного филе	12,9	9,16	31,27	40,55	47,18	153, 4	1,73	0,17	0,43	5,27	0,09		267,17	240
	Сок фруктовый			3							14			12	200
71	Подгарни- ровка из свежих помидоров	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,2	10	0,03		47	30
	Итого за завтрак	16,37	9,96	77,47	76,41	70,16	200, 34	4,63	0,17	1,13	29,3 3	0,16		475,23	710

10 день

№ ТК	Наименование блюда	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	
					Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1			
	Завтрак														
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28				0,06		60	200
234	Котлета с соусом с/т	13,89	9,71	12,93	50,22	17,76	67	2,92	0,0083	54,83	1,44	0,088	228,8	80/30	
	Хлеб пшени	3	0,38	18,4	8,76	12,58	33,14	0,42		0,5		0,04	89,06	40	
171	Каша гречневая рассыпчат	8,6	6,09	38,64	14,82	135,83	203,93	4,56		0,61		0,21	243,75	150	
71	Подгарнир. из свежих огурцов	0,2	0,02	0,5	3	2,8	6,0	0,10	2	0,02	2,0	0,01	3	30	
	Печенье «С юбилеем»	3,6	9,55	32,6	-	-	-	-	-	-	-	-	231	50	
	Итого за завтрак	29,36	25,77	118,07	87,90	170,37	312,87	8,28	2,01	55,96	3,5	0,35	855,61	580	