

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ "Марьяновская СОШ №2"

И.о. директора

И.А.Ермоленко

«9»

2024 г

Примерное 10-дневное меню

детей 5-11 класса МБОУ "Марьяновская СОШ №2" на 2023-2024 учебный год

| рецепт  | Выход,<br>г, мл                     | Пищевые вещества, г |       |       | Эн. ценность,<br>ккал | Минеральные вещества, мкг |       |        |       | Витамины, мкг |      |       |      |
|---------|-------------------------------------|---------------------|-------|-------|-----------------------|---------------------------|-------|--------|-------|---------------|------|-------|------|
|         |                                     |                     | Белки | Жиры  | Углеводы              | Энерг.<br>ценность        | Ca    | P      | Mg    | Fe            | B1   | C     | A    |
|         | 1-й день                            |                     |       |       |                       |                           |       |        |       |               |      |       |      |
| 4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая          | 150                 | 8,3   | 36,3  | 36                    | 258                       | 15    | 181    | 120   | 4,04          | 0,21 | 0     | 19,2 |
|         | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100/50              | 12,75 | 22,45 | 1,4                   | 234                       | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14          | 0,05 | 1,43  | 0,16 |
| Пром    | Хлеб пшеничный                      | 50                  | 3,07  | 1,07  | 20,09                 | 107,2                     | 0,01  | 0      | 0     | 1,05          | 0,13 | 0     | 0    |
| 943     | Чай с сахаром                       | 200                 | 0,2   | 0     | 14                    | 56,8                      | 6     | 0      | 0     | 2             | 0    | 0     | 0    |
|         | Итого                               |                     | 24,32 | 59,82 | 71,49                 | 656                       |       |        |       |               |      |       |      |
|         | 2-й день                            |                     |       |       |                       |                           |       |        |       |               |      |       |      |
|         | Макароны отварные с томатным пюре   | 150/50              | 5,35  | 0,55  | 25,6                  | 196,8                     | 5     | 116    | 13,8  | 0,81          | 0,05 | 0     | 0,02 |
|         | Котлета п/ф                         | 80                  | 10,5  | 13    | 11,44                 | 196,2                     | 36    | 0      | 20,8  | 2,24          | 0    | 0     | 0    |
| Пром    | Хлеб пшеничный                      | 50                  | 3,07  | 1,07  | 20,09                 | 107,2                     | 0,01  | 0      | 0     | 1,05          | 0,13 | 0     | 0    |
| 943     | Чай с сахаром                       | 200                 | 0,2   | 0     | 14                    | 56,8                      | 6     | 0      | 0     | 2             | 0    | 0     | 0    |
|         | Итого:                              |                     | 19,12 | 14,62 | 71,13                 | 557                       |       |        |       |               |      |       |      |
|         | 3-й день                            |                     |       |       |                       |                           |       |        |       |               |      |       |      |
| 429     | Картофельное пюре с томатным соусом | 200/50              | 3,15  | 6,6   | 16,35                 | 139                       | 50,25 | 0      | 28,5  | 1,05          | 0    | 5,1   | 0    |
| 461     | Тефтели п/ф/ фрикадельки п/ф        | 80                  | 11,4  | 18,4  | 15,6                  | 274                       | 30,29 | 0      | 27,27 | 1,17          | 0,05 | 2,08  | 0    |
| Пром    | Хлеб пшеничный                      | 50                  | 3,07  | 1,07  | 20,09                 | 107,2                     | 0,01  | 0      | 0     | 1,05          | 0,13 | 0     | 0    |
| 943     | Чай с сахаром                       | 200                 | 0,2   | 0     | 14                    | 56,8                      | 6     | 0      | 0     | 2             | 0    | 0     | 0    |
|         | Итого:                              |                     | 17,82 | 26,07 | 66,04                 | 577                       |       |        |       |               |      |       |      |
|         | 4 – й день                          |                     |       |       |                       |                           |       |        |       |               |      |       |      |
| 192     | Рис припущенный                     | 150                 | 3,2   | 4,6   | 32                    | 197                       | 11,9  | 0      | 0     | 0,8           | 0,04 | 0,038 | 0    |
| 381     | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100/50              | 12,75 | 22,45 | 1,4                   | 234                       | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14          | 0,05 | 1,43  | 0,16 |
| Пром    | Хлеб пшеничный                      | 50                  | 3,07  | 1,07  | 20,09                 | 107,2                     | 0,01  | 0      | 0     | 1,05          | 0,13 | 0     | 0    |
| 943     | Чай с сахаром                       | 200                 | 0,2   | 0     | 14                    | 56,8                      | 6     | 0      | 0     | 2             | 0    | 0     | 0    |
|         | Итого:                              |                     | 19,22 | 28,12 | 67,49                 | 595                       |       |        |       |               |      |       |      |
|         | 5 – й день                          |                     |       |       |                       |                           |       |        |       |               |      |       |      |
|         | Капуста тушенная с мясом            | 200                 | 22,1  | 21,9  | 13,2                  | 339                       | 45,24 | 26     | 190   | 23            | 1,07 | 1,43  | 0,16 |
| Пром    | Хлеб пшеничный                      | 50                  | 3,07  | 1,07  | 20,09                 | 107,2                     | 0,01  | 0      | 0     | 1,05          | 0,13 | 0     | 0    |
| 943     | Чай с сахаром                       | 200                 | 0,2   | 0     | 14                    | 56,8                      | 6     | 0      | 0     | 2             | 0    | 0     | 0    |
|         | Итого:                              |                     | 25,37 | 22,97 | 47,29                 | 503                       |       |        |       |               |      |       |      |
|         | 6-й день                            |                     |       |       |                       |                           |       |        |       |               |      |       |      |
|         | Макароны отварные с томатным соусом | 150/50              | 5,35  | 0,55  | 25,6                  | 196                       | 5     | 116    | 13,8  | 0,81          | 0,05 | 0     | 0,02 |
|         | Котлета п/ф                         | 80                  | 10,5  | 13    | 11,44                 | 197                       | 36    | 0      | 20,8  | 2,24          | 0    | 0     | 0    |

|          |  |                                              |        |        |       |        |        |       |        |       |      |      |       |      |
|----------|--|----------------------------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|
| 943      |  | Итого:                                       |        | 3,27   | 1,07  | 34,09  | 557    |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | 7-й день                                     |        |        |       |        |        |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | Плов с курицей                               | 200    | 27,3   | 8,1   | 33,2   | 315    | 20    | 234    | 18    | 0,58 | 0,08 | 2,36  | 147  |
| 12м-2020 |  | Хлеб пшеничный                               | 50     | 3,07   | 1,07  | 20,09  | 107,2  | 0,01  | 0      | 0     | 1,05 | 0,13 | 0     | 0    |
| Пром     |  | Чай с сахаром                                | 200    | 0,2    | 0     | 14     | 56,8   | 6     | 0      | 0     | 2    | 0    | 0     | 0    |
| 943      |  | Итого:                                       |        | 30,57  | 9,17  | 67,29  | 479    |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | 8 – й день                                   |        |        |       |        |        |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150    | 8,3    | 36,3  | 36     | 234    | 15    | 181    | 120   | 4,04 | 0,21 | 0     | 19,2 |
| 4г-2020  |  | Птица тушеная в сметанном соусе              | 100/50 | 12,75  | 22,45 | 1,4    | 258    | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 | 0,05 | 1,43  | 0,16 |
| 381      |  | Хлеб пшеничный                               | 50     | 3,07   | 1,07  | 20,09  | 107,2  | 0,01  | 0      | 0     | 1,05 | 0,13 | 0     | 0    |
| Пром     |  | Чай с сахаром                                | 200    | 0,2    | 0     | 14     | 56,8   | 6     | 0      | 0     | 2    | 0    | 0     | 0    |
| 943      |  | Итого:                                       |        | 24,32  | 59,82 | 71,49  | 656    |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | 9 – й день                                   |        |        |       |        |        |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  |                                              |        |        |       |        |        |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | Рагу из курицы                               | 200    | 20,9   | 7     | 17,6   | 329,3  | 4     | 0      | 28,5  | 1,05 | 0    | 5,1   | 0    |
|          |  | Хлеб пшеничный                               | 50     | 3,07   | 1,07  | 20,09  | 107,2  | 0,01  | 0      | 0     | 1,05 | 0,13 | 0     | 0    |
| Пром     |  | Чай с сахаром                                | 200    | 0,2    | 0     | 14     | 56,8   | 6     | 0      | 0     | 2    | 0    | 0     | 0    |
| 943      |  | Итого:                                       |        | 24,17  | 8,07  | 51,69  | 493,3  |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | 10 – й день                                  |        |        |       |        |        |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | Рис припущенный                              | 180    | 3,2    | 4,6   | 32     | 197    | 11,9  | 0      | 0     | 0,8  | 0,04 | 0,038 | 0    |
| 192      |  | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100    | 18,7   | 21,6  | 4,4    | 288    | 96    | 197    | 28    | 0,63 | 0,14 | 0,4   | 66,3 |
| 8р-2020  |  | Хлеб пшеничный                               | 50     | 3,07   | 1,07  | 20,09  | 107,2  | 0,01  | 0      | 0     | 1,05 | 0,13 | 0     | 0    |
| Пром     |  | Чай с сахаром                                | 200    | 0,2    | 0     | 14     | 56,8   | 6     | 0      | 0     | 2    | 0    | 0     | 0    |
| 943      |  | Итого:                                       |        | 21,97  | 22,67 | 38,49  | 649    |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | Итого за 10 дней                             |        | 210,15 | 252,4 | 586,49 | 5722,3 |       |        |       |      |      |       |      |
|          |  | Среднее за 1 день                            |        | 61,04  | 34,04 | 91,65  | 750,77 |       |        |       |      |      |       |      |