

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ "Марьяновская СОШ №2"
И.о. директора И.А.Ермоленко
« 9 » *Сентября* 2024 г

Примерное 10-дневное меню
детей 5-11 классы МБОУ "Марьяновская СОШ №2"

№ рецепта		Выход, г.мл	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал Энерг. ценность	Минеральные вещества, мкг				Витамины, мкг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	1-й день												
№1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	36,3	36	258	15	181	120	4,04	0,21	0	19,2
№1	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
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	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												
№2	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	196,8	5	116	13,8	0,81	0,05	0	0,02
№2	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	30,29	0	27,27	1,17	0,05	2,08	0
№2	Котлета п/ф	80	10,5	13	11,44	196,2	36	0	20,8	2,24	0	0	0
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:		19,61	18,22	75,23	608,45							
	3-й день												
№3	Картофельное пюре	200	3,15	6,6	16,35	139	50,25	0	28,5	1,05	0	5,1	0
№2	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	30,29	0	27,27	1,17	0,05	2,08	0
№3	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
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:		18,31	29,67	70,14	628,45							
	4 – й день												
№4	Рис припущенный	150	3,2	4,6	32	197	11,9	0	0	0,8	0,04	0,038	0
№1	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
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	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												
№5	Капуста тушенная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339	45,24	26	190	23	1,07	1,43	0,16
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	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												
№2	Макароны отварные	150/50	5,35	0,55	25,6	196	5	116	13,8	0,81	0,05	0	0,02
№2	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	30,29	0	27,27	1,17	0,05	2,08	0
№2	Котлета п/ф	80	10,5	13	11,44	197	36	0	20,8	2,24	0	0	0
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:		3,27	1,07	34,09	608,45							
	7-й день												
№6	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	315	20	234	18	0,58	0,08	2,36	147
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:		30,57	9,17	67,29	479							
	8 – й день												
№1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	36,3	36	234	15	181	120	4,04	0,21	0	19,2
№1	Птица тушенная 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
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	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							
	9 – й день												
№7	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	329,3	4	0	28,5	1,05	0	5,1	0
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:		24,17	8,07	51,69	493,3							
	10 – й день												
№4	Рис припущенный	180	3,2	4,6	32	197	11,9	0	0	0,8	0,04	0,038	0
№1	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
№1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,09	107,2	0,01	0	0	1,05	0,13	0	0
№1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0
	Итого:		21,97	22,67	38,49	649							
	Итого за 10 дней		211,13	259,6	594,69	5876,65							
	Среднее за 1 день		61,04	34,04	91,65	750,77							