МБОУ «Явенгская школа»

Утверждено
приказом директора от 31.08.2021 г. № 66

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-ый день													
ОБЕД													
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,06	2		5	9	198	12	2,6
Котлеты из говядины	80/100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04			1,4	7,7	50	14,7	2,1
Рожки отварные + капуста тушеная	150/180	3,68	3,53	23,55	140,73	1,017				18	87		1,2
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,12		0,02		71	95	15,7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**21,34**	**19,84**	**84,5**	**604,85**	**139,2**	**2,06**	**0,02**	**6,66**	**110,8**	**461,2**	**112,6**	**15,22**
2-ой день													
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,17			1,5	18	87	30	1,2
Птица отварная	80/100	18,22	18,22	0,97	248,68	0,07				16	228		3
Рис отварной +салат из													

свежих огурцов и помидоров	150/180	2,59	3,39	26,85	150,12	0,76	5			120	35		16,7
Напиток из плодов и ягод	200	0,33	-	22,66	91,98	0,14	0,49			2		0,44	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**28,55**	**25,17**	**102,6**	**758,33**	**139,1**	**5,55**	**0**	**0,26**	**161,1**	**381,2**	**100,6**	**36,22**
3-ий день													
ОБЕД													
Салат из свеклы	60	1,03	2,04	5,25	32,17	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	55	20			23	27	46,7	0,18
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,17		0,1		4,9	95	10,5	1,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**16,32**	**20,66**	**128,49**	**649,15**	**193,6**	**0,86**	**0,1**	**1,96**	**128,09**	**514,24**	**193,09**	**26,16**
4-ый день													
ОБЕД													
Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	0,12	20			10	58	19,3	0,9
Гуляш из говядины	80\100	21,68	24,21	6,74	331,53	0,14	0,23		1,5	11	18	80,2	1,7
Макаронные изделия отварные + консервированный	150\180	3,68	3,53	23,55	140,73	1,017				18	87		1,2

зеленый горошек													
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79								3,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**35,39**	**35,95**	**99,03**	**761,04**	**139,2**	**20,29**	**0**	**1.76**	**44,14**	**194,2**	**169,7**	**22,32**
5-ый день													
ОБЕД													
Свекольник	250	31,93	6,34	10,05	104,16		16	0,5	0,5	1,5	58	30	0,62
Рыба отварная	80/100	4,33	0,51	0,43	57,32	0,06							
Пюре картофельное + соленый огурец	150/180	4,26	8,08	31,06	213,80	0,12			0,1	10	58	13	0,9
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,01	7,28			8,9	6,16	5,04	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**15,1**	**15,63**	**83,18**	**563,86**	**138,1**	**23,34**	**0,5**	**0,86**	**25,54**	**153,36**	**118,24**	**17,14**
6-ой день													
ОБЕД													
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,82	0,6	0,02	0,1	137	132	30	0,9
Жаркое по-домашнему+ нарезка из огурцов	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,63	42,91	0	2,48	55,5	347,61	83,18	6,53
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,14	0,49			2		0,44	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**34,1**	**25,68**	**89,19**	**721,28**	**139,5**	**44,66**	**0**	**2,84**	**199,64**	**510,81**	**183,82**	**22,75**
7-ой день													

ОБЕД													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,17			1,5	18	87	30	1,2
Котлета куриная	80/100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	6,8
Каша гречневая рассыпчатая с подливой	150/180	11,16	7,12	60	351,16	0,53			1,5	70	298	21	8
Компот из плодов и ягод	200	0,33		22,66	91,98	0,02	3			2,8	2,2	1,6	0,12
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**36,85**	**27,09**	**139,55**	**947,79**	**139,3**	**45,97**	**0**	**5,74**	**151,44**	**852,91**	**209,45**	**31,34**
8-ой день													
ОБЕД													
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,2	20	0,01	3,3	76	101	45	3
Пудинг манный со сгущенным молоком	200	8,05	15,93	57,35	404,56	0,1	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,01	7,28			8,9	6,16	5,04	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**20,21**	**24,84**	**135,12**	**835,19**	**138,2**	**27,34**	**0,01**	**6,67**	**109,19**	**193,43**	**132,22**	**19,82**
9-ый день													
ОБЕД													
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06				9	19		2,6
Тефтели из говядины с рисом	80/100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04			1,4	7,7	50	14,7	2,1
Макаронные изделия	150/180	3,68	3,53	23,55	140,73	1,017				18	87		1,2

отварные													
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	7,28			8,9	6,16	5,04	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**20,29**	**25,5**	**106,67**	**734,61**	**137,0**	**7,34**	**0**	**1,66**	**48,74**	**193,36**	**89,94**	**21,52**
10-ый день													
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31		16	0,5	0,5	1,5	58	30	0,62
Котлеты рыбные	80/100	10,36	1,93	6,79	85,93	0,11			1,5	36	213	80	0,5
Пюре картофельное+ консервированный зеленый горошек	150/180	4,26	8,08	31,06	213,80	0,12			0,1	10	58	13	0,9
Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,02	3			2,8	2,2	1,6	0,12
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	0,5	20,7	96,7	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ВСЕГО		**25,64**	**18,18**	**93,92**	**630,62**	**138,2**	**19,0**	**0,5**	**2,36**	**55,44**	**362,4**	**167,8**	**17,36**