

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «СОШ № 2 г. Красноармейска»

Приказ № _____ от « 08 » _____ 2022г.



**Примерное десятидневное меню
по МБОУ «СОШ № 2 г. Красноармейска»
на 2022-2023 учебный год**

Первый день

№ рецепт	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168	Каша молочная гречневая	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,6	0	0	23,7	0	0	0,86
206	Суп гороховый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
492	Плов из птицы	200	200	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0	0,52	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	-	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77

Второй день

№ ре- ц	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
275	Каша молочная «Дружба»	200	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,38	1,33	0,03	0,09	13,47	116,61	40,26	1,17
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
205	Кукуруза консервированн ая	60	60	6,4	8,08	12,16	144	0,02	5,6	0,02	3,84	38,4	44,8	22,4	1,52
206	Суп фасолевый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
679	Гречка отварная	180	200	10	8,6	49	324,6	0	0	1,38	3,07	163,99	26,58	1,71	1,44
637	Гуляш	90	90	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
369	Яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0	0	32	0	26	0,6

Третий день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
390	Каша манная молочная	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
56	Борщ на мясокостном бульоне	200	250	3,78	5,74	12,46	116,2	0,04	15,4	0,28	0,28	63	60,2	29,4	1,4
427	Гороховое пюре	200	200	31,75	26,56	55,76	589,06	0,09	1,57	75	0	70,47	311,41	74,22	3,42
608	Котлета мясная	100	100	11,76	4,74	4,35	100	0,05	0,15	28,75	0	10,9	166,38	32,13	1,50
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,4	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54

Четвертый день

№ ре- ц	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
68	Каша молочная пшеничная	200	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,10	0,9	0,26	0	185,86	182,4	37,24	0,72
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
41	Масло сливочное	10	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
	Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	19,47	0	0	22,42	16,57	9,10	0,31
208	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27	1,09
132	Картофель тушеный	180	200	4,68	33,42	7,58	380,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
54	Рыба припущенная	90	90	10,64	3,79	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0	42,70	146,80	24,0	0,59
100 11	Кисель	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
368	Груша	200	200	0,8	0,6	20,6	92	0,06	10	0	0	38	0	0	4,6

Пятый день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
80	Каша молочная рисовая	200	200	5,99	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	0,12	1,5	197	145	47,5	0,64
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
5	Икра кабачковая	60	60	1,2	5,40	5,10	73,20	0,01	4,2	0	0,08	18,4	22,2	9	0,42
197	Рассольник с мясом птицы	200	250	11,34	10,5	30,66	263,2	0,14	11,2	0,14	0,7	33,5	147	47,6	15,68
688	Макароны отварные	180	180	3,19	3,28	10,03	69,30	0,05	68,54	0,28	0,25	79,27	52,95	26,09	1,00
637	Птица отварная (порционная)	90	90	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
145	Апельсин	200	200	0,4	1,8	16,2	86	0,08	120	0	0	0,6	0	0	68

Шестой день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша молочная гречневая	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
43	Салат из белокачанной капусты	60	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
206	Суп гороховый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
492	Плов из птицы	200	200	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0	0,52	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82
399	Сок	200	200	0,8	0	23	94	0,02	2,0	0	0	42	32	22	2,2
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
369	Яблоко	100	100	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	1,2	32	22	16	4,4

Седьмой день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
275	Каша молочная «Дружба»	200	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,38	1,33	0,03	0,09	13,47	116,61	40,26	1,17
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
205	Кукуруза консервированная	60	60	6,4	8,08	12,16	144	0,02	5,6	0,02	3,84	38,4	44,8	22,4	1,52
206	Суп фасолевый на к/б	200	250	6,16	6,02	16,52	145,6	0,14	18,2	0,16	0,28	67,2	119	37,8	1,6
679	Гречка отварная	200	200	10	8,6	49	324,6	0	0	1,38	3,07	163,99	26,58	1,71	1,44
637	Птица отварная (порционная)	90	90	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54

Восьмой день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
390	Каша манная молочная	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
170	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	200	1,45	3,93	100,2	82	0	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
427	Гороховое пюре	180	230	31,75	26,56	55,76	589,06	0,09	1,57	75	0	70,47	311,41	74,22	3,42
301	Птица тушеная	100	100	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,4	0	0	0,77
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54

Девятый день

№ реп	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6- 11	11- 18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
80	Каша молочная рисовая	200	200	5,99	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	0,12	1,5	197	145	47,5	0,64
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
5	Икра кабачковая	60	60	1,2	5,40	5,10	73,20	0,01	4,2	0	0,08	18,4	22,2	9	0,42
197	Рассольник с мясом птицы	200	250	11,34	10,5	30,66	263,2	0,14	11,2	0,14	0,7	33,5	147	47,6	15,68
688	Макароны отварные	180	180	3,19	3,28	10,03	69,30	0,05	68,54	0,28	0,25	79,27	52,95	26,09	1,00
637	Птица отварная (порционная)	90	90	16,88	10,88	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
349	Подлива овощная с томатом	50	50	16,80	10,80	0	165,00	0,03	0	16,00	0	31,20	114,4	16,00	1,44
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
369	Яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0	0	32	0	26	0,6

Десятый день

№ рец	Прием пищи: наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6-11	11-18	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
168	Каша молочная пшеничная	200	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200	200	12	3,06	13	49,28	0	6,0	0	0	11,6	4,64	4,50	0,54
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	0,36	22,47	102,6	0,10	0	0	0,45	44,43	0	4,8	0,72
	Обед														
467	Пудинг из творога	60	60	11,12	7,68	16,08	89,6	0	0,1	32,63	0	52	145,78	16,21	0,36
209	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,60	66,65	27	1,09
621	Овощное рагу с птицей	200	250	3,24	17,36	18,26	242	0,05	0,15	28,75	0	10,9	166,38	32,13	1,50
10011	Кисель	200	200	0	0	14,4	72	0,6	30	0,50	3,5	59	0	2	0
8	Хлеб пшеничный	40	40	5,76	0,72	44,94	205,2	0,20	0	0	0,9	88,86	0	9,6	1,44
7	Хлеб ржаной	40	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0,07	0,05	0	0	140,40	0	0	0,77
370	Банан	200	200	3	1	42	190	0,08	20	0	0	16	0	0	1,2