

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО "Наследие"

Фархутдинов Э.Г.

Утверждено:

приказом № 61-од от 01.09.2021г.



Десятидневное меню
МБОУ ЦО "Наследие"
на 2021-2022 учебный год
с 5 кл. по 9 кл.

№ рп.	День	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№18/2	1.	Суп картофельный с макс.изделим	200гр	72	2,42	1,64	12,74	15,88	0,58	0	0	2,58
№ 8/3	2.	Капуста тушеная	200гр.	125,33	4,67	3,87	18,13	124,4	1,68	0,08	0,09	44,53
№14/8	3.	Биточки(котлеты)из м.говядины	50 гр	103,75	7,13	6,94	3,25	5,12	0,9	0,02	0,05	0
№ 8/10	4.	Кисель	200гр.	96	0,1	0	24,5	5,81	0,16	0	0	51,2
	5.	Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
	6.	Фрукт	250гр.	106,75	3,75	1,25	52,5	20	1,5	0,1	0,13	25
		Итого:		597,03	23,75	14,5	144,16	209,2	7,22	0,39	0,37	123,3

№2/2	2 день	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№2/2	1.	Борщ со сметаной	200гр.	88	2,34	4,78	10,68	39,96	0,86	0	0	8,76
№11/4	2.	Каша молочная ассорти	150гр.	132	3,7	4,4	19,8	86,2	0,4	0,1	0,1	0,4
№ 1/6	3.	Яйцо отварное	1 шт.	63	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0
	4.	Сок яблочный	200гр.	85,36	0,5	0,1	10,1	7	1,4	0,01	0,01	2
	5.	Овощи порционные	100гр.	52	1,1	0,2	3,8	14	0,9	0,06	0,04	25
	6.	Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
	7.	Кондитерские изд.	50гр.	194	2,6	7,35	26,9	85	1,5	0,15	0,5	0,7
		Итого:		707,56	21,02	22,2	104,6	292,16	8,46	0,51	0,95	36,86

№ 9/1	3 день	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 9/1	1.	Салат из капусты с ябл.и морк.	100 гр	90	1,6	5	11,8	45	0,7	0	0	37,8
№18/2	2.	Суп карт. с бобовыми	200 гр	120,5	4,82	4,39	19	33,73	1,63	0,1	0,1	4,63
№ 3/3	3.	Картофельное пюре	150 гр	135	3,1	4,2	22,3	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
№ 6/7	4.	Рыба,запеченная в молоч. соусе	100 гр	84	10,4	2,6	5	69,2	0,4	0	0	0,2
№ 10/10	5.	Чай	200 гр	35	0	0	9,1	0,3	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
		Итого:		557,7	25,6	16,99	100,24	223,33	6,23	0,39	0,3	53,33

№	4 день	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№6/2	1.	Щи из св. капусты со сметаной	200гр.	61	2,14	2,98	7,88	39,36	0,66	0	0	10,96
№3/4	2.	Каша гречневая вязкая	150гр.	137	4,6	4	24	11	2,4	0,1	0,1	0
№11/8	3.	Гуляш из мяса говядины	50гр.	110	7,44	7,85	2,7	8,35	1,15	0	0,5	0,25
	4.	Сок яблочный	200гр.	85,36	0,5	0,1	10,1	7	1,4	0,01	0,01	2
	5.	Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
	Итого;			486,56	20,36	15,73	77,72	103,71	8,01	0,3	0,71	13,21

№	5 день	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№31/2	1.	Суп крестьянский с крупой	200гр	96,5	2,48	4,91	12,21	32,67	0,67	0	0	6,57
№ 43/3	2.	Мак.изделия отварные	100 гр	125	3,5	2,5	22,7	8,5	0,5	0	0	0
№ 1/9	3.	Мясо кур отварное порц.	50гр.	148	11,8	11,2	0,2	13,4	1	0	0,1	0,6
№ 13/10	4.	Кофейный напиток	200гр.	89	3	2,9	13,4	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	5.	Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
	6.	Фрукт	250гр.	106,75	3,75	1,25	52,5	20	1,5	0,1	0,13	25
	Итого:			658,45	30,21	23,56	134,05	218,47	6,17	0,29	0,43	32,67

6 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№18/2	1.Суп карт. с бобовыми	200 гр	120,5	4,82	4,39	19	33,73	1,63	0,1	0,1	4,63
№ 11/4	2.Каша пшеничная	100 гр	103	3,3	3	16,3	48,8	0,5	0,1	0,1	0,2
№ 3/6	3.Омлет с зеленым горошком	100 гр	85	6,6	4,6	6,5	53,8	1,1	0,1	0,2	2,1
	4.Сок яблочный	200гр.	85,36	0,5	0,1	10,1	7	1,4	0,01	0,01	2
	5.Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
	6.Фрукт	200гр.	165	0,8	0,8	19,6	32	4,4	0,06	0,04	20
Итого;			652,06	21,7	13,69	104,54	213,3	11,43	0,56	0,55	28,9

7 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№ 4/2	1.Салат из капусты с кукурузой	60 гр	64	1	4	7,1	21,9	0,3	0	0	18
№18/2	2.Суп картофельный с мак.изделим	200гр	72	2,42	1,64	12,74	15,88	0,58	0	0	2,58
№3/3	3.Картофельное пюре	200 гр	180	4,2	5,6	29,8	49,4	1,4	0,2	0,2	14,4
№14/8	4.Биточки(котлеты)из м.говядины	50 гр	104	7,1	6,9	3,2	5,1	0,9	0	0	0
№ 13/10	5.Кофейный напиток	200гр.	89	3	2,9	13,4	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	6.Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
Итого:			602,2	23,4	21,84	99,28	236,18	5,68	0,39	0,4	35,48

8 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№31/2	1.Суп крестьянский с крупой	200гр	96,5	2,48	4,91	12,21	32,67	0,67	0	0	6,57
№ 2/4	2.Каша гречневая молочная	100 гр	103	3,6	3,3	16,8	52,4	1,4	0,1	0,1	0,2
№ 9/7	3.Биточки (котлеты) рыбные	50 гр	53	7	1	4	29,6	0,4	0	0,1	0,3
№ 10/10	4.Чай	200 гр	35	0	0	9,1	0,3	0	0	0	0
	5.Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
№ 10/5	6.Запеканка из творога	150гр.	337	25,3	15,1	24,7	208,9	0,9	0,1	0,3	0,3
Итого:			717,7	44,06	25,1	99,9	361,87	5,77	0,39	0,6	7,37

9 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№2/2	1.Борщ со сметаной	200гр.	88	2,34	4,78	10,68	39,96	0,86	0	0	8,76
№3/3	2.Картофельное пюре	150 гр	135	3,1	4,2	22,3	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
№ 10/8	3.Печень в молочном соусе	80гр.	112	10,73	5,9	4	43,3	3,4	0,1	1	7,4
№ 13/10	4.Кофейный напиток	200гр.	89	3	2,9	13,4	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	5.Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0

Итого: 517,2 24,85 18,58 83,42 264,26 7,86 0,39 1,3 27,36

10 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№6/2	1.Щи из св. капусты со сметаной	200гр.	61	2,14	2,98	7,88	39,36	0,66	0	0	10,96
№ 6/4	2.Каша овсяная молочная	150 гр	163,5	5,55	5,85	24,3	98,85	1,05	0,15	0,15	0,45
№14/8	3.Биточки(котлеты)из м.говядины	80 гр	166	11,4	11,1	5,2	8,2	1,4	0	0,1	0
№ 8/10	4.Кисель	200гр.	96	0,1	0	24,5	5,81	0,16	0	0	51,2
	5.Хлеб пшен./ржаной	40/40гр.	93,2	5,68	0,8	33,04	38	2,4	0,19	0,1	0
№ 10/5	6.Запеканка из творога	150гр.	337	25,3	15,1	24,7	208,9	0,9	0,1	0,3	0,3

Итого: 916,7 50,17 35,83 119,62 399,12 6,57 0,44 0,65 62,91

Итого за 10 дней 6413 285,1 208,06 1067,5 2522 67,23 4,05 6,26 421,4