

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО "Наследие"

Фархутдинов Э.Г.



# Десятидневное меню

МБОУ ЦО "Наследие"

на 2020-2021 учебный год

с 5 кл. по 9 кл.

№ реп.	Идень	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№18/2	1.	Суп картофеля с мак.изд.(мол.250гр.	250гр.	78,75	5,08	4,58	18,89	130,61	0,62	0,09	0,18	4,25
№4/8	2.	Плов с куриным мясом	200гр.	368	19,14	17,45	32,95	23,16	1,86	0,08	0,14	1,48
№6/10	3.	Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	14,48	0,32	0,01	0,01	45,14
	4.	Хлеб пшеничный	50гр.	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	0,8	0,125	0	0
	5.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	1,95	0,09	0	0
		<b>Итого:</b>		<b>722,13</b>	<b>31,31</b>	<b>22,96</b>	<b>111,4</b>	<b>207,2</b>	<b>5,55</b>	<b>0,395</b>	<b>0,33</b>	<b>50,87</b>

№2/2	1.	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№2/2	1.	Борщ со сметаной	250/10гр.	113,5	26,79	6,9	13,52	56,39	1,18	0,055	0,07	11,03
№11/4	2.	Каша пшеничная молочная	200/10гр.	206	6,58	13,25	31,33	99,93	1,08	0,14	0,11	0,42
№40/8	3.	Колбасные изд.	70гр.	123	7,28	10,56	0,56	14	1	0,01	0,04	0
№40	4.	Кисель	200гр.	114,9	0,1	0,05	28,6	31,37	0,6	0,01	0	50
	5.	Хлеб пшеничный	50гр.	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
	6.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
		<b>Итого:</b>		<b>760,78</b>	<b>47,35</b>	<b>31,66</b>	<b>115,31</b>	<b>240,64</b>	<b>11,46</b>	<b>0,43</b>	<b>0,22</b>	<b>61,45</b>

№18/2	1.	Обед	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№18/2	1.	Суп картофельный с мак.изд.	250 гр	97,24	19,82	6,6	14,55	17,99	0,68	0,054	0,037	3,09
№43/3	2.	Макаронные изделия отварные	200 гр	251	7,08	5,04	43,2	17,1	1	0,08	0,02	0
№6/7	3.	Рыба запеченная в молоч.соусе	100 гр	85	10,5	2,6	4,8	69,22	0,48	0,05	0,09	0,15
№11/104.		Чай с лимоном	200/10 гр	36	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8
	5.	Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
	6.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
		<b>Итого;</b>		<b>672,62</b>	<b>44,1</b>	<b>15,14</b>	<b>113,15</b>	<b>145,26</b>	<b>9,86</b>	<b>0,399</b>	<b>0,147</b>	<b>4,04</b>

4 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№3/2	1. Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10гр.	121	19,04	11,14	13,13	64,75	1,38	0,09	0,077	14,56
№3/4	2. Каша гречневая вязкая	200гр.	182	6,13	5,38	26,71	14,62	3,25	0,18	0,09	0
№11/8	3. Гуляш из мяса говядины	100гр.	220	14,89	15,69	4,74	16,75	2,26	0,05	0,1	0,45
№6/10	4. Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	14,48	0,32	0,01	0,01	45,14
	5. Хлеб пшеничный	50гр.	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
	6. Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
	<b>Итого;</b>		<b>798,38</b>	<b>76,85</b>	<b>33,14</b>	<b>104,14</b>	<b>149,55</b>	<b>14,81</b>	<b>0,545</b>	<b>0,277</b>	<b>60,15</b>

5 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№18/2	1. Суп картофельный с макс. изд. (мол. изд.)	250/10гр.	78,75	5,08	4,58	18,89	130,61	0,62	0,09	0,18	4,25
№8/4	2. Каша 5 "злаков"	200/10 гр	202	6,38	7,41	27,2	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
№1/6	3. Яйцо отварное	1шт.	63	5,1	4,6	0,3	22	1	0,03	0,18	0
№6/10	3. Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	14,48	0,32	0,01	0,01	45,14
	5. Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
	6. Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>619,13</b>	<b>23,65</b>	<b>17,52</b>	<b>105,95</b>	<b>310,75</b>	<b>10,78</b>	<b>0,485</b>	<b>0,5</b>	<b>49,81</b>

6 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№17/2	1. Суп картофельный с бобовыми	250 гр	153,87	18,05	8,77	20,07	40,82	1,97	0,21	0,12	5,75
№7/4	2. Каша рисовая молочная	200/10 гр	248	6,13	13,06	42,48	115,09	0,59	0,06	0,14	0,52
№5/9	3. Биточки (котлеты) из мяса кур	100гр.	264	17,85	14,62	14,82	42,4	1,44	0,08	0,16	0,38
№6/10	3. Компот из сухофруктов	200гр.	72	0,49	0,03	18,26	14,48	0,32	0,01	0,01	45,14
	5. Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
	6. Хлеб ржаной	50 гр	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
	<b>Итого;</b>		<b>941,25</b>	<b>49,12</b>	<b>37,38</b>	<b>136,93</b>	<b>251,74</b>	<b>11,92</b>	<b>0,575</b>	<b>0,43</b>	<b>51,79</b>

7 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№31/2	1.Суп крестьянский скрупой со сметаной	250/10гр	121	19,04	11,14	13,13	64,75	1,38	0,09	0,077	14,56
№11/8	2.Каша гречневая молочная	200 гр	182	6,13	5,38	26,71	14,62	3,25	0,18	0,09	0
№9/7	3.Биточки (котлеты) рыбные	100 гр	105	14	2	8	59,14	0,78	0,09	0,14	0,64
№11/10	4.Чай с лимоном	200 гр	36	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8
5.	Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
6.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
<b>Итого:</b>			<b>647,38</b>	<b>45,87</b>	<b>19,42</b>	<b>98,44</b>	<b>179,46</b>	<b>13,11</b>	<b>0,575</b>	<b>0,307</b>	<b>16</b>

8 день Обед		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг.
№17/2	1.Суп картофельный с бобовыми	250 гр	153,87	18,05	8,77	20,07	40,82	1,97	0,21	0,12	5,75
№43/3	2.Макаронные изделия отварные	200 гр	251	7,08	5,04	43,2	17,1	1	0,08	0,02	0
№1/9	3.Мясо кур отварное(порц.)	50 гр	148	11,8	11,2	0,1	13,36	1	0,04	0,08	0,56
№14/10	4.Какао с молоком	200 гр	157	4,01	4,08	26,06	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
5.	Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
6.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
<b>Итого:</b>			<b>913,25</b>	<b>47,54</b>	<b>29,99</b>	<b>130,73</b>	<b>216,09</b>	<b>11,68</b>	<b>0,575</b>	<b>0,34</b>	<b>6,83</b>

<b>9 день Обед</b>		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№18/2	1.Суп картофельный с макс.изд.	250 гр	97,24	19,82	6,6	14,55	17,99	0,68	0,054	0,037	3,09
№3/3	2.Картофельное пюре	200/10 гр	180	4,16	9,25	27,59	50,7	1,47	0,16	0,15	14,32
№5/7	3.Рыба жареная	100 гр	106,25	16,66	2,86	3,44	39,82	0,84	0,1	0,1	0,36
№11/10	4.Чай с лимоном	200/10гр	36	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8
5.	Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	0,8	0,125	0	0
6.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	1,95	0,09	0	0
<b>Итого:</b>			<b>622,87</b>	<b>47,34</b>	<b>19,61</b>	<b>96,18</b>	<b>149,46</b>	<b>5,84</b>	<b>0,529</b>	<b>0,287</b>	<b>18,57</b>

<b>10 день Обед</b>		Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Са,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг.
№6/2	1.Щи из свежей капусты со сметаной	250/10гр	70	17,66	7,84	8,54	50,06	0,86	0,053	0,056	14,06
№43/3	2.Макаронные изд.тварные	200 гр	251	7,08	5,04	43,2	17,1	1	0,08	0,02	0
№14/8	3.Биточки(котлеты)из м.говядины	100 гр	208	14,25	13,88	6,5	10,24	1,8	0,04	0,09	0
№6/10	4.Компот из с/ф	200 гр	72	0,49	0,03	18,26	14,48	0,32	0,01	0,01	45,14
5.	Хлеб пшеничный	50 гр	116,5	3,3	0,3	24,6	21,45	1,95	0,125	0	0
6.	Хлеб ржаной	50гр.	86,88	3,3	0,6	16,7	17,5	5,65	0,09	0	0
<b>Итого:</b>			<b>804,38</b>	<b>46,08</b>	<b>27,69</b>	<b>117,8</b>	<b>130,83</b>	<b>11,58</b>	<b>0,398</b>	<b>0,176</b>	<b>59,2</b>

**Итого за 10 дней 7502 459,2 254,51 1130 1981 95,81 4906 3,014 378,7**