

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черноярская средняя общеобразовательная школа»**



Директор школы Тессонова О. К./

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
НА 2023–2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Сезон: весенний

Наименование блюد	Масса (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
209 Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		88,5		5,6	15,85	2,6	1,32
173 Каша мол. пшённая	200/10	8,6	4,2	56	296	0.25	1.35	79.8	1.73	142.59	212.60	56.24	1.51
102 Суп гороховый	250	5,1	5,4	23,9	164	0.19	4.63	29.5	0.5	32.54	61.29	25.62	1.64
Булочка	100	7,5	13,2	60,9	392	0.13		93.5		18.55	72.63	12.17	1.02
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
382 Какао	200	3,8	3,2	26,7	151	0.04	1.3	20.0		124.44	109.65	26.75	0.82
Свежие фрукты, овощи (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		35.5	31,88	209,92	1340,6	0,7	27,28	312,9	3,13	367,72	509,02	151,38	10,51
2 день													
96 Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136	0.02	4.63	28.8	0,5	33.14	41.07	11.60	0.38
312 Картофельное пюре	200	2,2	6,8	24,8	176	0.01	0.42	59.5	1.5	49.30	32.51	5.07	0.13
268 Котлета	100	24,2	31,2	12,8	426	0.04	0.29	4.4	0.5	38.29	40.62	7.63	0.40
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
376 Чай	200	0,1	0	3,0	60		70			10.25	8.25	4.40	0.87
Свежие фрукты, овощи (апельсин)	120	1.08	0.24	9.72	51.6	0.1	136.8			77.52	52.44	29.64	0.68
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		34,88	45,99	102,94	1092,8	0,2	222,14	94,3	3,4	236,5	200,89	77,34	4,46
3 день													
88 Щи из свеж. капусты	250	1,6	4,9	10,7	93	0.03	26.54	14.4		45.13	35.98	16.65	0.55
309 Рожки отварные.	200	6,12	6,4	38,2	240			39.8	0.5	10.19	3.2	0.56	0.09
288 Куры отварные	100	23,4	14,6	1,8	232	0.09	10.8	0.1	23.8	29.8	21.4	46.3	1.8

528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
Булочка	100	7,5	13,2	60,9	392	0.13		93.5		18.55	72.63	12.17	1.02
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
376 Чай	200	0,1	0	3,0	60		70			10.25	8.25	4.40	0.87
Свежие фрукты, овощи (мандарин)	120	1.03	0.26	9.72	49.25	0.08	49.25			45.36	22.03	14.26	0.13
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		44,95	42,01	156,44	1309,45	0,36	166,59	149,4	25,2	187,28	189,49	113,34	6,46
4 день													
302 Каша гречневая	200	10	8,4	54,4	332	0.4		53.0		19.48	275.87	184.0	6.18
268 Биточки	100	24,2	31,2	12,8	426	0.06	2.60	14.1	0.6	18.41	128.18	17.59	1.86
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
349 Компот	200	0,1	0	21,8	88,0	0.01	0.50			28.20	19.25	7.50	1.55
Свежие фрукты, овощи (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		39,98	42,73	132,88	1145,6	0,53	23,1	68,7	1,5	110,09	460,3	237,09	13,79
5 день													
82 Борщ со св. капуст.	250	1,8	4,9	15,2	112	0.04	19.01	15.0		47.99	46.72	22.33	1.01
304 Рис отварной	200	5,0	6,4	52,4	286	0.06		53.0	2.44	6.84	109.71	36.0	0.73
280 Фрикадельки	55x2	7,7	9,5	6,0	141	0.07	2.86	15.51	0.66	20.25	141	19.35	2.05
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Булочка	100	7,5	13,2	60,9	392	0.13		93.5		18.55	72.63	12.17	1.02
376 Чай	200	0,1	0	3,0	60		70						
Свежие фрукты, овощи (апельсин)	120	1.08	0.24	9.72	51.6	0.1	136.8			77.52	52.44	29.64	0.68
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		28,38	36,89	179,34	1285,8	0,43	238,67	178,61	4,00	199,15	448,5	138,49	7,49
6 день													
102 Суп гороховый	250	5,1	5,4	23,9	164	0.19	4.63	29.5	0.5	32.54	61.29	25.62	1.64
321 Капуста тушёная	200	4,2	5,4	26,8	172	0.07	78.74	39.8		90.33	66.44	34.02	1.28
279 Тефтели	60x2	15,4	23,8	19,8	356	0.07	3.12	16.92	0.72	22.10	153.82	21.11	2.23
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								

Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
382 Какао	200	3,8	3,2	26,7	150	0.04	1.3	20.0		124.44	109.65	26.75	0.82
Свежие фрукты, овощи (мандарин)	120	1.03	0.26	9.72	49.25	0.08	49.25			45.36	22.03	14.26	0.13
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		33,99	40,71	139,04	1134,45	0,48	147,04	107,82	2,12	342,77	439,23	140,76	8,1
7 день													
209 Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		88,5		5,6	15,85	2,6	1,32
103 Суп картофельный с макаронными издел.	250	2,7	2,8	24,2	133	0.03	3.00	14.7	1.0	13.39	22.03	7.83	0.36
297 Плов из окорочков	100/50	14,9	19	24,1	327	0.14	3.54	47.14	1.2	25.96	250.54	44.11	2.01
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Булочка	100	7,5	13,2	60,9	392	0.13		93.5		18.55	72.63	12.17	1.02
376 Чай	200	0,1	0	3,0	60		70			10.25	8.25	4.40	0.87
Свежие фрукты, овощи (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		35,7	40,88	154,62	1249,6	0,39	96,54	245,44	3,1	117,75	406,3	99,11	9,78
8 день													
96 Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136	0.02	4.63	28.8	0,5	33.14	41.07	11.60	0.38
309 Вермишель отварная	200	6,12	6,4	38,2	240			39.8	0.5	10.19	3.2	0.56	0.09
268 Шницель	100	24,2	31,2	12,8	426	0.04	0.28	4.27	0.5	36.85	38.77	7.25	0.37
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
349 Компот	200	0,1	0	21,8	88	0.01	0.50			28.20	19.25	7.50	1.55
Свежие фрукты, овощи (апельсин)	120	1.08	0.24	9.72	51.6	0.1	136.8			77.52	52.44	29.64	0.68
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		38,8	45,59	135,14	1184,8	0,2	152,21	74,77	2,4	213,9	180,73	75,55	5,07
9 день													
88 Щи из свеж. капусты	250	1,6	4,9	10,7	93	0.03	26.54	14.4		45.13	35.98	16.65	0.55
302 Каша перловая рассыпчатая	200	6,0	6,4	47,4	135								
268 Котлета	100	24,2	31,2	12,8	426	0.04	0.29	4.4	0.5	38.29	40.62	7.63	0.40
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Булочка	100	7,5	13,2	60,9	392	0.13		93.5		18.55	72.63	12.17	1.02

376 Чай	200	0,1	0	3,0	60		70						
Свежие фрукты, овощи (мандарин	120	1.03	0.26	9.72	49.25	0.08	49.25			45.36	22.03	14.26	0.13
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		45,63	58,61	176,64	1398,45	0,31	156,08	113,9	1,4	175,33	197,26	69,71	4,1
10 день													
82 Борщ со свеж. капусты	250	1,8	4,9	15,2	112	0.04	19.01	15.0		47.99	46.72	22.33	1.01
312 Картофельное пюре	250	2,2	6,8	24,8	176	0.01	0.42	59.5	1.5	49.30	32.51	5.07	0.13
280 Фрикадельки	55x2	15,4	19,0	12,0	282	0.07	2.86	15.51	0.66	20.25	141	19.35	2.05
528 Соус	50	0,28	1,85	1,76	25								
Хлеб	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	392	0,13		93,5		18,55	72,63	12,17	1,02
349 Компот	200	0,1	0	21,8	88	0.01	0.50			28.20	19.25	7.50	1.55
Свежие фрукты, овощи (яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20
389 Сок фруктовый	200	0.18	0.2	1.8	76.6	0.03	10.0	1.6	0.9	28.0	26.0	19.0	2.0
Итого:		32,68	47,03	178,58	1349,6	0,32	42,79	185,11	3,06	180,09	207,29	94,42	9,96