



Утверждаю

Директора МОКУ «Верхнешкольская
СОШ имени А.Д.Емченова»

/Бичкинова Г.Р./

Примерное меню на 10 дней для 5-11 классов

МОКУ «Верхнешкольская средняя общеобразовательная школа имени А.Д. Емченова»

| № ре- с- п- о- с- б- о- р- н- и- к- у | Пищи, наименование | Ма- сса пор- ци- и, гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энерг- етичес- кая ценно- сть | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|------------------------------------|--|----------------------|--------|--------|---|---------------|-------|------|-----|----------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | У | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из свеклы | 100 | 1,01 | 12,34 | 25,46 | 63,97 | 0,02 | 2,7 | | | 22 | | 12,5 | 0,81 |
| 75 | Жаркое по-домашнему | 250 | 19,891 | 7,47 | 17,95 | 425 | 0,3 | 21 | 100 | 0,6 | 47 | 42,3 | 101 | 4,4 |
| 102 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | | 6,4 | | | 0,18 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,89 | 0,13 | | | 4 | | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 23,566 | 20,455 | 86,075 | 671,86 | 0,64 | 24,78 | 100 | 6 | 110,4 | 235,1 | 173,7 | 10,3 |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из свежих овощей | 100 | 0,7 | 6,4 | 2,9 | 87,4 | | 5 | | | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 304 | Плов из курицы | 250 | 16,8 | 12,7 | 57,32 | 304 | | 342 | | | 43 | | 54,1 | 5,4 |
| 126 | Кофейный напиток | 200 | 2,19 | 2,5 | 14,7 | 92,9 | 0,1 | 0,8 | 27,4 | | 17 | 13,3 | 22,9 | 0,3 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,89 | 0,13 | | | 4 | | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 22,315 | 22,245 | 92,825 | 572,99 | 0,41 | 346,8 | 27,4 | 5,4 | 118 | 230,1 | 151,1 | 11,5 |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 16,76 | 0 | 0,7 | 13,41 | 24,9 | 19,15 | 0,14 |
| 388 | Шницель рыбный | 100 | 16,8 | 16,7 | 7,73 | 302,39 | | 0,5 | 13,3 | 3,1 | 60 | 271,4 | 47 | 1,5 |
| 234 | Картофельное пюре | 150 | 7,47 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | | | | 13 | 208,5 | 67,5 | |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | | 6 | | | 12 | 4,1 | 6,5 | 4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,89 | 0,13 | | | 4 | | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 25,845 | 23,145 | 79,115 | 670,01 | 0,55 | 23,26 | 13,3 | 9,2 | 133, | 701, | 200, | 10,6 |

| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|
| 36 | Салат из огурцов | 100 | 0,8 | 8,1 | 2,6 | 99 | 0 | 10,4 | 10,4 | 5,1 | 23,8 | 43,7 | 14,5 | 1 |
| 307 | Котлета | 100 | 8,9 | 6,74 | 8,97 | 232 | 0,1 | 0,7 | 72 | 0,6 | 55 | 243 | 42,7 | 3 |
| 145 | Овощное рагу | 150 | 2,23 | 3,03 | 10,2 | 86,7 | 0,1 | | | | 23,6 | | | 0,73, |
| 16 | Какао | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 117,56 | 0,1 | 0,2 | 0,01 | 0,2 | 58,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,89 | 0,13 | | | 4 | | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,2 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 19,175 | 22,535 | 83,475 | 623,95 | 0,63 | 11,3 | 82,4 | 11 | 196,1 | 605,5 | 132,6 | 10,3 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из свежих овощей | 100 | 0,7 | 4,40 | 1,9 | 81 | | 14 | | | 16 | | | 0,43 |
| 11 | Суп с домашней лапшой | 200 | 7,5 | 8 | 17,5 | 150 | 0,3 | 17 | | | 33 | 5,65 | 2,86 | 0,31 |
| 382 | Голубцы ленивые | 100 | 8,87 | 6,83 | 27 | 151 | 0,1 | 31 | 50 | 3 | 93,8 | 5,2 | 68,9 | 2,55 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 203 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,5 |
| 685 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | | 6 | | | 12 | 4,1 | 6,5 | 4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,89 | 0,13 | | | 4 | | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,2 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 800 | 24,995 | 27,375 | 106,81 | 701,69 | 0,77 | 68 | 50 | 8,4 | 197,8 | 207,8 | 138,5 | 12,7 |
| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор | 100 | 0,83 | 6 | 4,72 | 79,1 | 0,06 | 20,42 | 0 | 0 | 17,58 | 19,73 | 10,67 | 0,84 |
| 246 | Гуляш | 100 | 10,53 | 10,3 | 6,76 | 168 | 0,03 | 0,8 | | | 12,4 | | | |
| 234 | Гречка | 150 | 7,46 | 5,61 | 36,84 | 230,5 | 0,18 | | | | 13 | 208,5 | 67,5 | |
| 685 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 6 | | | 11,6 | 4,1 | 6,5 | 4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,883 | 0,13 | | | 4 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 21,645 | 22,555 | 80,225 | 594,28 | 0,58 | 27,22 | 0 | 5,4 | 89,59 | 425,1 | 144,9 | 12 |
| 7-ой день | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 6,76 | 0 | 0,7 | 13,41 | 24,9 | 19,15 | 0,14 |
| 44 | Рагу из курицы | 100 | 18,16 | 21,3 | 26,7 | 375 | 0,1 | 6,9 | | | 21,2 | | 22,4 | 1,13 |
| 102 | Компот из сухофруктов | 150 200 | 0,4 | 0 | 22,3 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | | | 6,4 | | | 0,18 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,885 | 0,13 | 0 | 0 | 4 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 21,875 | 22,135 | 10,545 | 578,37 | 0,48 | 24,74 | 24,74 | 6,1 | 76,02 | 217,7 | 101,8 | 6,36 |

| 8-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-----|--------|-------|-------|------|
| 14 | Салат из свежих помидор | 100 | 0,83 | 6 | 4,72 | 79,1 | 0,06 | 20,42 | 0 | 0 | 17,58 | 19,73 | 10,67 | 0,84 |
| 462 | Тефтели | 100 | 6,31 | 5,3 | 7,69 | 107 | | 0,3 | 9,1 | 1 | 10,9 | 127,8 | 22,9 | 0,9 |
| 98 | Капуста тушенная | 150 | 2,78 | 4,48 | 24,52 | 213,53 | 0,3 | 17 | | | 58 | | | 0,8 |
| 616 | Какао | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 117,56 | 0,05 | 21,06 | 0,01 | 0,2 | 158,7 | 126,2 | 75,2 | 0,67 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,885 | 0,13 | 0 | 0 | 4 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 600 | 17,165 | 20,445 | 98,635 | 605,88 | 0,72 | 58,78 | 9,11 | 6,6 | 280,19 | 466,5 | 169 | 8,12 |
| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из свёклы | 60 | 1,01 | 12,34 | 35,46 | 63,97 | 0,02 | 2,7 | | | 22 | | 12,5 | 0,81 |
| 156 | Борщ | 200 | 1,46 | 3,93 | 15,19 | 182 | 0,079 | 31,84 | | 0 | 43,14 | | | 0,86 |
| 304 | Плов из курицы | 250 | 16,8 | 12,7 | 57,32 | 304 | | 342 | | | 43 | | 54,1 | 5,4 |
| 685 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | | 6 | | | 11,6 | 4,1 | 6,5 | 4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,256 | 42,885 | 0,13 | | | 4 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 760 | 22,095 | 29,615 | 139,88 | 666,66 | 0,409 | 382,5 | 0 | 5,4 | 154,75 | 196,9 | 133,3 | 16 |
| 10-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор | 60 | 1,13 | 6,18 | 4,92 | 79,1 | 0,06 | 20,42 | 0 | 0 | 17,58 | 19,73 | 10,67 | 0,84 |
| 388 | Рыба запеченная | 100 | 12,8 | 5,7 | 17,9 | 100,39 | | 0,5 | 13,3 | 3,1 | 60,1 | 271,4 | 47 | 0,93 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 7,95 | 22,05 | 230,45 | 0,01 | 3,7 | | | 27 | | | 0,7 |
| 126 | Кофейный напиток | 200 | 2,19 | 2,5 | 14,7 | 92,9 | 0,1 | 0,8 | 27,4 | | 17,34 | 13,28 | 22,9 | 0,3 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,225 | 0,425 | 8,625 | 42,885 | 0,13 | | | 4 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 |
| 9 | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого: | 560 | 21,895 | 22,975 | 77,475 | 591,53 | 0,48 | 25,42 | 40,7 | 8,5 | 157,03 | 497,2 | 140,8 | 7,68 |