



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Белоусовская СОШ»

(подпись)

Короткова Н.П.

(ФИО руководителя)

Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Белоусовская СОШ"

Название меню: Основное меню для детей в возрасте 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рец	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергет ккал	В1 мг	A мкг	C рет.эк мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Понедельник, 1 неделя													
Завтрак													
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	229,05	1,05	27,94	43,6	89,87	0,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	Итого за Завтрак	650	28,2	15,9	82,3	584,4	0,42	276,37	17,57	269,5	243,36	478,85	9,89
	Итого за день	650	28,2	15,9	82,3	584,4	0,42	276,37	17,57	269,5	243,36	478,85	9,89

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	90	0	4,8	0	6	0,04
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	8	60	34	13	23	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	Итого за Завтрак	570	13,3	25,2	75,4	582,6	0,28	139,93	60,58	259,5	76,09	264,03	3,22
	Итого за день	570	13,3	25,2	75,4	582,6	0,28	139,93	60,58	259,5	76,09	264,03	3,22

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6	0,01	1,05	3,56	110,68	16,71	32,64	1,06
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	327	0,9	145,73	54,76	241,49	2,76
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за Завтрак	580	24,1	19	83,3	601,3	0,17	328,43	5,62	336,41	89,63	333,75	5,7
	Итого за день	580	24,1	19	83,3	601,3	0,17	328,43	5,62	336,41	89,63	333,75	5,7

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	79,8	15	8,4	12	15,6	0,54
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	27	0	75,28	23,27	190,09	1,07
54-11р	Рыба тушеная в томате с овоща	140	19,4	10,4	8,8	206,2	0,13	442,5	3,82	73,7	78,43	292,63	1,47
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	Итого за Завтрак	630	32,9	21,3	77,4	632,9	0,31	566,55	19,5	332,56	155,52	657,4	4,78
	Итого за день	630	32,9	21,3	77,4	632,9	0,31	566,55	19,5	332,56	155,52	657,4	4,78

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	27,49	0,55	142,52	16,94	103,18	0,35
54-1т	Запеканка из творога	130	25,7	9,3	18,8	261,1	0,05	44,3	0,25	194,07	28,11	251,92	0,74

54-23гн Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром. Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого за Завтрак	690	39,6	18,9	89,9	687,2	0,25	90,08	11,32	517,41	103,02	539,79	5,85
Итого за день	690	39,6	18,9	89,9	687,2	0,25	90,08	11,32	517,41	103,02	539,79	5,85

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-12з Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9	0,03	560,17	3,23	17,61	22,99	37,46	0,65
54-1г Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	24,48	0	141,11	9,59	54,27	0,98
54-29м Фрикадельки из говядины	105	14,4	12,8	7,1	200,7	0,05	8,51	0	19,53	16,49	133,72	1,95
54-45гн Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0,17	0,02	64,18	2,18	4,09	0,42
Пром. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром. Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
Итого за Завтрак	595	25,1	24	75,2	616,4	0,2	593,33	3,25	249,93	58,75	258,34	4,61
Итого за день	595	25,1	24	75,2	616,4	0,2	593,33	3,25	249,93	58,75	258,34	4,61

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-25.1 Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	32,97	0,77	185,97	34,95	167,86	0,51
54-6о Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	0,03	93,6	0	29,04	6,26	100,22	1,31
54-21гн Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром. Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
Итого за Завтрак	690	24,7	17,6	93,1	628,7	0,28	148,82	11,45	419,19	105,63	489,26	6,83
Итого за день	690	24,7	17,6	93,1	628,7	0,28	148,82	11,45	419,19	105,63	489,26	6,83

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-16з Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	72,89	2,26	12,1	9,66	21,4	0,41
54-9м Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	34,08	11,92	32,74	55,7	288,42	4,29
54-23гн Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за Завтрак	550	32,5	32,1	53,2	631,6	0,29	120,26	14,7	204,16	108,23	461,21	6,76
	Итого за день	550	32,5	32,1	53,2	631,6	0,29	120,26	14,7	204,16	108,23	461,21	6,76

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	122,25	34,78	40,39	15,18	30,31	0,55
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	0,58	1,2	0	166,6	93,22	286,67	5,93
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3	0,08	19,56	0,16	40,44	41,3	188,59	0,88
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за Завтрак	600	37,8	11	82,7	581,1	0,75	143,31	34,98	324,51	165,73	557,35	9,09
	Итого за день	600	37,8	11	82,7	581,1	0,75	143,31	34,98	324,51	165,73	557,35	9,09

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,01	0,91	3,04	25,61	14,6	28,68	0,93
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5	0,18	11,12	14,55	82,77	44,45	144,82	1,57
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,7	6,7	189,5	0,07	429,47	1,96	52,4	81,76	168,51	1,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
	Итого за Завтрак	670	31,3	20,1	71,3	590,9	0,32	441,88	20,71	238,78	157,57	395,13	5,77
	Итого за день	670	31,3	20,1	71,3	590,9	0,32	441,88	20,71	238,78	157,57	395,13	5,77

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	г	г	г	г	ккал	мг	мкг	рет.эк/мг	мг	мг	мг	мг
Средние показатели за Завтрак	622,5	28,95	20,51	78,38	613,71	0,33	0	19,97	315,2	126,35	443,51	6,25
Средние показатели за период	622,5	29	20,5	78,4	613,7	0,3	0	20	315,2	126,4	443,5	6,3