

к приказу № 44-П от 26 » 08 2024 г

МКОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Белоярская средняя
общеобразовательная школа»
Позднякова К.Л.
26 » 08 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
на второе полугодие 2024 -2025 учебного год
(осенне- зимний сезон).
Возрастная категория с 11 лет и старше**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценно сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день														
82	Борщ со свежей капустой и мясом	250/10	1,83	4,9	17	120	0,0 5	10, 3	0,0	2,4	34, 45	53, 03	26, 2	1,18
405	Булочка с сахаром	50	3,4	1,22	25,56	127	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	32, 10	13, 10	0,60
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2		16	65	2,0	2,2	0,0	0,0	16, 0	8,0	6,0	0,8
142	Картофель, тушеный с мясом	200	14,1	15,2	75	338	0,1 3	7,7 1	0,0	0,0	34, 85	235 ,04	48, 54	4,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		21,94	22,3 1	163,74	790								
2 день														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	1,5 3	5,0	44, 2	0,2	51	102 ,6	35, 6	1,07
230	Минтай жареный	100	16,8	16,4	3,2	226,5	0,0 6	1,2 4	31, 0	20, 39	39, 0	109 ,28	15, 61	0,38
45	Салат из св.капусты	100	1,4	4,6	10,3	88	0,0 2	24, 43	0,0	2,3 1	43, 0	28, 32	16, 0	0,52
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	0,0	20, 0	0,0	0,6 7	52, 0	82, 67	30, 0	3,2
96	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	2,1	5,1	20,5	136,3	0,1 5	14, 3	0,0	2,4 3	16, 55	34, 95	28, 00	1,03
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13

	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого :		27,87	34,0 9	113,58	869,6								
3 день			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшениная молочная	200/10	7,4	11,5	48,3	326	0,2	0,0	50,	0,0	35,	175	62,	2,06
396	Блины со сгущенным молоком	1/50/10	3,1	2,4	22,17	123	0,1 5	0,2	0,0	0,0 2	75, 7	47, 0	10, 2	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
244	Плов из отварной говядины	200	23,6	8,93	34,27	312								
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		36,51	23,8 2	134,92	901								
4 день			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Рис отварной	200	4,8	6,4	52,4	286,67	0,0 4	0,0	36, 0	0,8	3,4 8	82, 0	25, 35	0,71
268	Котлета	100	16,26	15,7 5	24	302,5	0,0 6	0,1 1	30, 8	0,0	38, 66	182 ,66	26, 66	2,53
261	Кисель	200	0,1	0	25,4	101,4								
108	Суп с клецками и мясом	250/10	5,22	6,3	29	194	0,0 4	32	2	0,1 1	7,5 5	18, 4	4,1 6	0,24
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		28,79	29,4 4	160,98	1024,5 7								
5 день			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	200	9,52	8,61	50,8	318,93	0,0 8	0,0	0,0	0,0	14, 92	49, 55	11, 48	1,13
293	Курица запечённая	100	23,2	24,4	1,2	318	0,0 5	0,0	25, 0	0,2 1	50, 0	179 ,16	25, 0	2,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		22	88	0,0 3	1,0	0,0	1,0	40, 48	36, 6	26, 2	0,86
88	Щи со свежей капустой и мясом	250/10	1,6	4,93	11,5	96,75	0,0 8	18, 48	0,0	2,3 8	33, 98	47, 43	22, 2	0,83
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		36,83	38,9 3	115,68	961,68								
6 день			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп гороховый с мясом	250/10	5,08	5,35	23,85	163,75	0,1 8	6,9 9	0,0 0	2,9 4	49, 77	165 ,33	45, 90	2,19
405	Булочка с повидлом	60	3,75	6,6	30,5	196	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	32, 1	13, 1	0,6

383	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,94	26,24	155,2									
291	Плов из курицы	200	22,35	28,5	36,15	490,5									
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04	0,0	0,0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого:		37,29	45,38	146,92	1145,45									
7 день			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
309	Макаронные изделия	200	9,52	8,61	50,8	318,93	0,08	0,0	0,0	0,0	14,92	49,55	11,48	1,13	
268	Котлета	100	16,26	15,75	24	302,5	0,06	0,11	30,8	0,0	38,66	182,66	26,66	2,53	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	0,0	20,0	0,0	0,67	52,0	82,67	30,0	3,2	
82	Борщ со свежей капустой и мясом	250/10	1,83	4,9	17	120	0,05	10,3	0,0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04	0,0	0,0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого:		31,02	30,25	146,38	983,43								4	
8 день			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	1,53	5,0	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,07	
293	Курица запечённая	100	23,2	24,4	1,2	318	0,05	0,0	25,0	0,21	50,0	179,16	25,0	2,5	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11	104	0,04	6,86	0,0	0,0	2,83	4,16	18,3	1,3	
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		22	88	0,03	1,0	0,0	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86	
101	Суп картофельный с перловой крупой и мясом	250/10	2,55	2,78	24,48	133	0,3	1,6	0,0	0,25	16,15	49,25	12,68	0,69	
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,04	0,0	0,0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Итого:		34,02	41,17	113,86	959,8								4	
9 день			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180/50	10,0	8,4	54,4	333,3	0,36	0,0	0,0	0,0	19,47	280,00	186,67	6,68	
260	Гуляш из говядины	100	30,8	12,8	7,4	268	0,06	0,11	30,8	0,0	38,66	57,66	26,66	2,53	

246	Лимонный напиток	200	0,4		38,6	156,6	0,0	8,6 4	0,0	0,0 2	4,1 6	2,5 6	1,2 8	0,09
113- 114	Суп-лапша домашняя с мясом	250/10	2,58	5,55	13,4	113,8	0,0 2	3,8	0,5	0,3	8,1	15, 9	4,1	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		46,19	27,7 4	143,98	1011,7								
10день			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша рисовая молочная	200/10	7,3	3,2	48,3	338	0,0	0,9 6	54, 8	0,0 3	130 ,97	157	36, 46	0,63
396	Блины со сгущенным молоком	1/50/10	3,1	2,4	22,17	123	0,1 5	0,2	0,0	0,0 2	75, 7	47, 0	10, 2	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	0,0	70	0,0	0,0	13, 6	22, 13	11, 73	2,13
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	1,5 3	5,0	44, 2	0,2	51	102 ,6	35, 6	1,07
260	Гуляш из говядины	100	30,8	12,8	7,4	268	0,0 6	0,1 1	30, 8	0,0	38, 66	57, 66	26, 66	2,53
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,0 4	0,0	0,0	0,5 2	9,2	34, 8	13, 2	0,44
	Итого:		38,08	36,7 8	145,26	1066,5 3								