

Утверждаю

Директор Муниципального

казенного общеобразовательного

учреждения «Шекшовская основная школа»

С.А. Лихачева



Приказ № 47 от "9" сентября 2023 года

Десятидневное меню

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Шекшовская основная школа»

5-9 классов

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			№ рецептур ы	Энергети чность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	Уг			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Первый день															
1	Завтрак	510	18,9	16,7	74		325	0,14	20,23	20,08	0,44	121,6	178,4	63,3	1,41
	Сырники со стуженым молоком	180	15,9	16,7	46	41	202	0,06	0,23	0,08	0,04	113	150	21	0,77
	Чай с сахаром	200	0	0	7	3	27	0	10	0	0	0,6	0,4	0,3	0,04
	Банан	130	3	0	21,0	20	96,00	0,08	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Второй день															
2	Завтрак	610	24,01	12,65	81,58		547,9	0,59	279,35	10,32	4,645	312	369,05	114,85	6,791
	Каша гречневая отварная с маслом	200	4,1	8,37	47,64	11	205,5	0,018	0	0,22	3,45	220,4	83,8	56,3	1,9
	Подлива куриная	80	16,7	4,07	2,3	40	137,5	0,405	20,7	10,1	0,04	16,1	220	21,8	0,001
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	48,75	23,25	1,35
	Компот из апельсинов	200	0,81	0	14,54	24	68,9	0,077	246,25	0	0	36,5	0	0	0,24
	Яблоко	100	0,6	0	7,85	20	64	0,045	12,4	0	0,78	24	16,5	13,5	3,3
Третий день															

№	Прием пищи: Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			№ рецептур	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	Уг			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Завтрак	530	16,5	18	84,79		571	0,615	14,9	0,286	5,34	103,095	336,3	42,775	4,5825
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	8,6	8,45	51,74	5	289,4	0,045	0	0,106	2,8	75,72	91,8	18,4	0,51
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,36	0	11,2	22	86,9	0,3	14,9	0,18	1,76	0	0	0	0
	Коплгета рубленая (полуфабрикат)	100	5,74	9,34	12,6	12	122,7	0,225	0	0	0,405	12,375	195,75	1,125	2,7225
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	48,75	23,25	1,35
Четвёртый день															
4	Завтрак	560	30,82	34,81	22,71		542,8	3,2025	19,2	0,173	4,39	378,5	292,85	71,25	3
	Плов с курицей	200	23,2	26,6	5,46	33	268,5	0,105	8,8	0,063	0,23	40,9	35,2	14,6	0,51
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,8	2	1	7	64	0	0,1	0,02	3,41	22	36	22	1,1
	Чай с сахаром	200	0	0	7	3	27	0	10	0	0	0,6	0,4	0,3	0,04
	Сыр нарезанный	30	5,02	6	0	18	111,3	3,0525	0,3	0,09	0,375	300	172,5	11,1	0
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	48,75	23,25	1,35
Пятый день															
5	Завтрак	580	27,8325	16,0755	68,573		535,5	0,3745	51	32	3,419	111	287,27	116,31	38,89
	Рожки отварные с маслом	170	6,2225	6,1655	36,233	1	241	0,1995	0	0	2,144	50,4	113,12	53,76	1,8
	Рыба запеченная	80	19,61	8,9	8,59	2	157,5	0,07	3	22	0,7	34	113	28	0,7
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	48,75	23,25	1,35
	Чай с сахаром	200	0	0	7	3	27	0	10	0	0	0,6	0,4	0,3	0,04
	Мандарин	100	0,200	0,800	7,5	20	38	0,06	38	10	0,2	11	12	11	35
Шестой день															
6	Завтрак	530	22,1	19,26	51,89		529	0,405	48	10,22	4,475	97,6	294,65	66,35	39,49
	Пельмени отварные с маслом	200	20,1	18,25	28,14	4	392	0,3	0	0,22	3,9	71	233,5	31,8	3,1
	Чай с сахаром	200	0	0	7	3	27	0	10	0	0	0,6	0,4	0,3	0,04

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			№ рецептуры	Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	Уг			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
7	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	48,75	23,25	1,35		
	Мандарин	100	0,200	0,800	7,5	20	38	0,06	38	10	0,2	11	12	11	35		
	Завтрак	635	19,4257	11,6197	59,468		430,4	0,615	23,42	20,5177	1,71	70,06	362	128,1	4,517		
	Рагу из курицы с овощами	250	12,209	10,703	18,36	35	202,4	0,525	12,3	0,516	0,16	42,7	235	55,6	1,587		
8	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10,8	38	36	0	1,12	0	0	2,86	2	0,08			
	Банан	130	3	0	21,0	20	96,00	0,08	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
	Хлеб черный	50	4,117	0,917	9,308	19	96,00	0,010	0	0,002	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250		
	Завтрак	560	18,92	17,99	75,79		518,8	3,16	30,05	0,265	3,01	559,29	288,8925	68,75	1,56		
9	Каша манная на молоке с маслом	200	8,2	8,58	37,64	10	177,2	0,025	19	0,15	2,26	94,69	67,23	16,6	0,17		
	Чай с сахаром	200	0	0	7	3	27	0	10	0	0	0,6	0,4	0,3	0,04		
	Сыр нарезанный	30	5,02	6	0	18	111,3	3,0525	0,3	0,09	0,375	300	172,5	11,1	0		
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	48,75	23,25	1,35		
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,9	3,2	21,9	36	131,3	0,0375	0,75	0,025	0	149	0,0125	17,5	0		
	Завтрак	600	18,1967	14,4997	61,718		448,5	0,81	129,8	95,0017	10	58,84	253,45	91,33	96,78		
10	Суп гороховый со свиной	250	12,48	13,583	20,98	9	179,5	0,68	100	95	0,33	1,34	104,45	46,53	3,13		
	Сок	200	1	0	15,4	21	110	0,06	20	0	8	14	52	16	1,4		
	Груша	100	0,6	0	16,03	20	63	0,06	9,8	0	0,52	27	0	0,3	90		
	Хлеб черный	50	4,117	0,917	9,308	19	96,00	0,010	0	0,002	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250		
11	Завтрак	530	21,14	18	64,2		465,4	0,385	29	0,16	3,28	76,325	348,32	50,155	4,7525		
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	13,6	8,45	35,35	8	243,7	0,115	19	0,16	2,5	48,35	103,42	25,48	0,64		

Седьмой день

Восьмой день

Девятый день

Десятый день

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			№ рецептур ы	Энергетичность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	Уг			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10	Коглета рубленая (полуфабрикат)	100	5,74	9,34	12,6	12	122,7	0,225	0	0	0,405	12,375	19	5,75	1,125	2,7225
	Чай с сахаром	200	0	0	7	3	27	0	10	0	0	0,6				
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	19	72	0,045	0	0	0,375	15	40,4	8,75	0,3	0,04
															23,25	1,35