



**Примерное меню завтраков МКОУ СОШ с.Старый Ирюк на 10 дней на 2023-2024 учебный год  
(осень-зима) с 12 лет.**

меню с 12 лк 11 сезон осень-зима

Сб.рец №43	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			энергетическая ценность,г	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>завтрак</b>											
43	Салат " Школьный "	100	1,5	7,4	5,4	94,0	20,3	13,4	32,4	105,0	0,6
	Котлеты отварные	100	7,3	6,0	6,4	109,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
332	Макаронные изделия отварные	200/7	8,4	6,5	51,1	301,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	2,9	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>21,3</b>	<b>22,0</b>	<b>111,4</b>	<b>643,0</b>	<b>26,5</b>	<b>13,4</b>	<b>256,1</b>	<b>363,3</b>	<b>3,6</b>
<b>вторник</b>											
<b>завтрак</b>											
71	Каша молочная " Дружба "	250/8	7,70	10,70	40,50	290,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
66	Выпечка	80	3,50	3,00	23,60	316,00	0,49	82,00	210,00	219,83	0,58
297	Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	98,00	61,81	68,00	101,09	11,00	0,90
631	Салат " Степной "	100	1,5	6	7,3	89	0	14,77	35,2	17,05	0,45
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>14,80</b>	<b>17,30</b>	<b>86,90</b>	<b>704,00</b>	<b>62,30</b>	<b>150,00</b>	<b>910,13</b>	<b>264,43</b>	<b>1,48</b>
<b>среда</b>											
<b>завтрак</b>											
	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260,0	7,6	17,5	128,9	37,3	1,0
520	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
64	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84,0	40,8	0,0	87,0	4,0	0,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>37,9</b>	<b>33,0</b>	<b>126,2</b>	<b>863,0</b>	<b>61,4</b>	<b>17,5</b>	<b>455,9</b>	<b>71,3</b>	<b>4,0</b>

четверг											
	завтрак										
71	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	4,8	14,6	53,1	12,6	0,6
366	куры отварные	70	9,9	20,8	0,8	230,0	0,6	30,3	11,0	11,8	1,0
685	Картофельное пюре	200	4,8	7,6	30,9	214,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	12,1	55,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>19,90</b>	<b>35,00</b>	<b>92,90</b>	<b>683,00</b>	<b>86,35</b>	<b>104,40</b>	<b>494,13</b>	<b>154,34</b>	<b>3,60</b>
пятница											
	завтрак										
10	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84,0	40,8	0,0	87,0	4,0	0,0
80	Суп картофельный с бобовыми	250	8,1	5,0	23,4	172,0	27,6	50,7	101,8	24,0	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>16,3</b>	<b>11,6</b>	<b>108,6</b>	<b>511,0</b>	<b>81,3</b>	<b>50,7</b>	<b>258,8</b>	<b>41,0</b>	<b>1,9</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
<b>2 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>завтрак</b>											
66	тефтели	100	17,4	14,3	12,8	262,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
332	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
10											
639	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	4,8	14,6	53,1	12,6	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>32,1</b>	<b>28,5</b>	<b>113,8</b>	<b>763,0</b>	<b>9,2</b>	<b>14,6</b>	<b>385,8</b>	<b>103,9</b>	<b>5,6</b>
<b>вторник</b>											
43	завтрак										
437	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84,0	40,8	0,0	87,0	4,0	0,0
297	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,90	2,80	17,00	110,00	15,10	20,93	58,03	0,86	2,49
197	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	<b>итого</b>		<b>8,9</b>	<b>9,4</b>	<b>74,7</b>	<b>333,0</b>	<b>56,9</b>	<b>20,9</b>	<b>206,0</b>	<b>41,9</b>	<b>3,5</b>
<b>среда</b>											
<b>завтрак</b>											
520	Котлеты	100	7,3	6,0	5,4	262,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
461	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262,0	0,0	0,0	54,1	12,4	1,0
18	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,0	5,9	4,8	76,0	24,3	12,9	25,6	16,6	0,0
686	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>21,9</b>	<b>19,6</b>	<b>130,7</b>	<b>855,0</b>	<b>27,7</b>	<b>27,9</b>	<b>207,3</b>	<b>71,3</b>	<b>2,0</b>

	<b>четверг</b>											
	<b>завтрак</b>											
71											12,4	1,0
436	Плов из говядины с рисом	300	25,4	25,2	50,3	533,0	1,0	4,0	136,0		24,0	1,0
202	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	32,0		16,0	1,0
	Салат " Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	15,77	13,63	42,7		17,05	0,45
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0		5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>34,3</b>	<b>19,1</b>	<b>104,6</b>	<b>660,0</b>	<b>10,0</b>	<b>43,8</b>	<b>340,8</b>		<b>87,3</b>	<b>5,7</b>
	<b>пятница</b>											
443	<b>завтрак</b>											
43	Каша пшеничная рассыпчатая	200/7	8,20	7,60	41,90	272,00	0,00	92,33	194,74		74,30	2,49
685	Салат " Здоровье"	100	1,6	7,1	5,7	92,0	8,0	16,9	34,7		16,6	0,0
	Выпечка	80	3,50	3,00	23,60	316,00	0,49	82,00	210,00		219,83	0,58
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0		5,0	0,0
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	1,0	0,0	35,0		32,0	1,0