Утверждаю Директор школу ощи данных от данных

Примерное десятидневное меню на 2023-2024 учебный год (возраст с 12 лет)

Осень-зима

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

меню с 12 л 11 сезон осень-зима

05 per No.42		масса пищевые вещества(т)				Энергетич еская	вита				
Сб.рец №43	Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	иенность/	С	Α	К	Ca	Fe
	1 неделя								1441		
	понедельник							***			
	завтрак		1							I.	
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	Макароные 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
	ОТОТИ		21,3	22,0	111,4	643,0	26,5	13,4	256,1	363,3	3,6
	вторник										
	завтрак										
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	0,4:
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	итого	411.000.000	14,80	17,30	86,90	704,00	62,30	150,00	910,13	264,43	1,48
	среда				A come become					anan s - E	
	завтрак									4	
	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8		7,6		128,9	37,3	1,0
520	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2		0,0	A	170,0	17,0	
64	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84,0	40,8		87,0	4,0	0,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4		13,0	0,0	44,0	8,0	0,
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	итого		37,9	33,0	126,2	863,0	61,4	17,5	455,9	71,3	4,0

четверг						4	į	and the	1	
завтрак		: 1						and the second		
Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,0	4,8	- 147-100 - 1-1-1	may a factor of		0,6
куры отварные	70	9,9	20,8	0,8	230,0	0,6	mental to make the	and the state of		1,0
	200	4,8	7,6	30,9	214,0	80,0	0,0	and the same		1,0
Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	12,1	55,0	1,0	0,0			1,0
Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
итого		19,90	35,00	92,90	683,00	86,35	104,40	494,13	154,34	3,60
пятница						y announce of white		and the second second		
завтрак .										
	100	1,9	4,5	9,2	84,0	40,8	0,0		1000	0,0
	250	8,1	5,0	23,4	172,0	management of the contract of				1,9
	200	2,4	0,1	41,4	171,0		he commended to	A DECEMBER OF STREET AND A STREET A STREET		
Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
Потого	[16.3	11,6	108,6	511,0	81,3	50,7	258,8	41,0	1,9
	завтрак Салат из моркови куры отварные Картофельное пюре Чай с лимоном Хлеб пшеничный итого пятница завтрак Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с бобовыми Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный	завтрак 100 Салат из моркови 70 куры отварные 70 Картофельное пюре 200 Чай с лимоном 200/15/7 Хлеб пшеничный 60 итого пятница завтрак Салат из белокочанной капусты 100 Суп картофельный с бобовыми 250 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 60	завтрак 100 1,1 Салат из моркови 70 9,9 Картофельное пюре 200 4,8 Чай с лимоном 200/15/7 0,2 Хлеб пшеничный 60 3,9 итого 19,90 пятница 3автрак 100 1,9 Салат из белокочанной капусты 100 1,9 Суп картофельный с бобовыми 250 8,1 Компот из смеси сухофруктов 200 2,4 Хлеб пшеничный 60 3,9	завтрак 100 1,1 4,5 Салат из моркови 70 9,9 20,8 куры отварные 200 4,8 7,6 Чай с лимоном 200/15/7 0,2 0,1 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 итого 19,90 35,00 пятница 3автрак 0 1,9 4,5 Суп картофельный с бобовыми 250 8,1 5,0 Компот из смеси сухофруктов 200 2,4 0,1 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0	завтрак 100 1,1 4,5 14,5 Салат из моркови 100 1,1 4,5 14,5 куры отварные 70 9,9 20,8 0,8 Картофельное пюре 200 4,8 7,6 30,9 Чай с лимоном 200/15/7 0,2 0,1 12,1 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 34,6 итого 19,90 35,00 92,90 пятница 3автрак 0 1,9 4,5 9,2 Суп картофельный с бобовыми 250 8,1 5,0 23,4 Компот из смеси сухофруктов 200 2,4 0,1 41,4 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 34,6	Завтрак 100 1,1 4,5 14,5 100,0 1,0 1,1 4,5 14,5 100,0 1,0 1,1 1,5	завтрак 100 1,1 4,5 14,5 100,0 4,8 куры отварные 70 9,9 20,8 0,8 230,0 0,6 Картофельное пюре 200 4,8 7,6 30,9 214,0 80,0 Чай с лимоном 200/15/7 0,2 0,1 12,1 55,0 1,0 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 34,6 84,0 0,0 итого 19,90 35,00 92,90 683,00 86,35 пятница 3автрак Солат из белокочанной капусты 100 1,9 4,5 9,2 84,0 40,8 Суп картофельный с бобовыми 250 8,1 5,0 23,4 172,0 27,6 Компот из смеси сухофруктов 200 2,4 0,1 41,4 171,0 13,0 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 34,6 84,0 0,0	завтрак 100 1,1 4,5 14,5 100,0 4,8 14,6 Куры отварные 70 9,9 20,8 0,8 230,0 0,6 30,3 Картофельное пюре 200 4,8 7,6 30,9 214,0 80,0 0,0 Чай с лимоном 200/15/7 0,2 0,1 12,1 55,0 1,0 0,0 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 34,6 84,0 0,0 0,0 итого 19,90 35,00 92,90 683,00 86,35 104,40 пятница 3автрак 3,9 2,5 9,2 84,0 40,8 0,0 Суп картофельный с бобовыми 250 8,1 5,0 23,4 172,0 27,6 50,7 Компот из смеси сухофруктов 200 2,4 0,1 41,4 171,0 13,0 0,0 Хлеб пшеничный 60 3,9 2,0 34,6 84,0 0,0 0,0	Завтрак 100 1,1 4,5 14,5 100,0 4,8 14,6 53,1 1,5	Завтрак 100 1,1 4,5 14,5 100,0 4,8 14,6 53,1 12,6

3

· .

.

	Прием пищи,наименование блюда	Macca	Пишеры	Пищевые вещества(г)			витам				
		порции (г)	Б	Ж	У	еская	С	Α	К	Ca	Fe
	2 неделя						on secondary		and the second		
	понедельник					-			gange	- u - g	. 3
	завтрак					262.0	3.4	0,0	101,7	37.3	1
66	тефтели	100	17,4	14,3	12,8		0.0	0.0	170.0	17.0	3
332	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264,0	0,01	<u></u>	- 170,0		× (m)
10					14,5	100,0	4.8	14.6	53,1	12,6	(
639	Салат из моркови	100	1,1	4,5	13.7	53.0	1.0	0.0	35,0	32,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	34.6	84.0	0,0	0,0	26,0	5,0	(
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	atminute management.		9,2	14,6	385,8	103,9	
	ИТОГО		32,1	28,5	113,8	165,0	٠,٢-	,•			
	вторник		r			ГГ			and the second second		
43	завтрак					84.0	40,8	0,0	87,0	4.0	3
437	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	94,0	40,0	0,9	an and in the		
	Суп картофельный с лапшой			0.00	17,00	110.00	15,10	20,93	58,03	0,86	2
297	домашней	250	2,90	2,80			0,0	0,0	26.0	5.0	(
197	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6 13,9		1,0	0,0	35,0	32,0	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	10,5	00,01		1	,		1 105 11
			8,9	9,4	74,7	333,0	56,9	20,9	206,0	41,9	
	итого		0,5	3,4		1 000,0		1			*
	среда				and the latest						
	завтрак		7 2	6,0	5,4	262,0	3,4	0,0	101,7	37,3	
520	Котлеты	100	7,3 7,3	5,6	44.		0,0	0,0	54,1	12,4	1
461	Макароные изделия отварные	200	7,3	3,0							2
	Салат из свеклы с растительным	80	1,0	5.9	4.	76,0	24.3	12,9	25,6	16,6	
18	маслом			0,1	41,		0,0	15,0	0,0	0,0	
686	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	2,0	34,	week at 22 - 19070 - 3 apart Are	0,0	0,0	26,0	5,0	Ċ.
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,01	34,	or o-101		Lanca and a	La comment of the		
			21,9	19,6	130,	7 855:0	27,7	27,9	207,3	71,3	1

-	7	. I			- Т		T			**	(a) y
12.7	четверг							-	1	- 1	
	завтрак							N 807 (N 808)	a series with the beauty	***	
71										12,4	1,
436	Плов из говядины с рисом	300	25,4	25,2	50,3	533,0	1,0	4,0	136,0	24,0	- 1,
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	0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,
	итого	***************************************	34,3	19,1	104,6	660,0	10,0	43,8	340,8	87,3	5,
	пятница										
443	завтрак										
43	Каша пшеная рассыпчатая	200/7	8,20	7,60	41,90	272,00	0,00	92,33	194,74	74,30	2,4
685	Салат " Здоровье"	100	1,6	7,1	5,7	92,0	8,0	16,9	34,7	16,6	0,
	Выпечка	80	3,50	3,00	23,60	316,00	0,49	82,00	210,00	219,83	0,5
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	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,