

Утверждаю

Директор школы

Халиуллина М.Я.

Приказ № 9



Примерное десятидневное меню
на 2023-2024 учебный год
(возраст с 12 лет и старше)
Весна -лето

**Примерное меню завтраков МКОУ СОШ с.Старый Иржак на 10 дней на 2023-2024 учебный год
(весна-лето) с 12 лет.**

меню с 12 лк и старше сезон весна-лето

Сб.рец №43	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность/	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя											
понедельник											
завтрак											
43	Макаронные изделия отварные	200/7	8,4	6,5	51,1	301,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
	Котлеты отварные	100	7,3	6,0	6,4	109,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
332	соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	2,04	2,88	5,66	0,12	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
	итого		20,3	16,8	109,0	583,0	8,3	2,9	229,4	258,4	3,0
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 " Здоровье"	100	1,6	7,1	5,7	92,0	8,0	16,9	34,7	16,6	0,0
	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	итого		14,80	17,30	86,90	704,00	62,30	150,00	910,13	264,43	1,48
среда											
завтрак											
	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 " Степной "	100	1,5	6	7,3	89	0	14,77	35,2	17,05	0,45
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
	итого		37,5	34,5	124,3	868,0	20,6	32,3	404,1	84,4	4,5

четверг											
завтрак											
71	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
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
итого			19,80	36,40	83,20	659,00	105,83	104,40	466,55	158,37	3,00
пятница											
завтрак											
10	Салат " Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	15,77	13,63	42,7	17,05	0,45
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
итого			18,1	17,6	105,5	561,0	56,3	64,4	214,5	54,1	2,4

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, к	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
2 неделя											
понедельник											
	завтрак										
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	соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	2,04	2,88	5,66	0,12	0
639	Хлеб пшеничный	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	итого		31,5	26,2	102,3	697,0	6,4	2,9	338,4	91,4	5,0
вторник											
43	завтрак										
437	Салат " Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	15,77	13,63	42,7	17,05	0,45
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
	итого		10,7	15,4	71,6	383,0	31,9	34,6	161,7	54,9	3,9
среда											
	завтрак										
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	винегрет	100	1,4	2,3	7,7	57	20,63	14,56	32,34	0,61	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
	итого		22,3	16,0	133,6	836,0	24,0	29,6	214,1	55,3	2,0

четверг											
	завтрак									12,4	1,0
71		300	25,4	25,2	50,3	533,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
436	Плов из говядины с рисом	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
202	Чай с сахаром	100	3,7	10,5	6,1	134	15,77	13,63	42,7	17,05	0,45
	Салат " Студенческий"	60	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Хлеб пшеничный										
	итого		34,3	19,1	104,6	660,0	10,0	43,8	340,8	87,3	5,7
пятница											
443	завтрак										
43	Каша пшеница 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