

Утверждаю:

Директор МБОУ "Петропавловская СОШ имени Героя Советского Союза Жукова Д.А."

Н.С. Давыдова

2024 года

10-ти дневное меню для 5-11 классов

1-й день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	50/20
Каша пшенная молочная на с/м со сл. 180/5.	
Какао витаминизированный	180 гр
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр
итого	

белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,2	3,1	21	118	0	0	0	0	0	0	0	0
5,08	6,01	29,11	191	0,1	0,92	23,1	0,4	197,98	201,96	38,58	1,72
3,48	2,79	22,65	131	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
13,71	12,4	96,91	557,5	0,39	10,76	33,1	2,45	370,73	359,26	73,48	12,57

2-й день

завтрак

Плов с курицей
Чай с/с и лимоном
Хлеб пшеничный 1 сорт

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
270 гр	16,41	11,48	61,48	418	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	21,96	13,58	98,03	603,4	0,36	15,19	106,4	6,41	135,55	424,25	91,6	5,36

3-й день

завтрак

Рассольник со сметаной
Чай с/с с лимоном
Хлеб пшеничный 1 сорт
Булочка с повидлом

№ рец.по сб.рец Выход блюда

200/5.
200 гр
50 гр
100 гр

белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,91	3,71	14,11	104	0,06	3,53	97,55	0,14	112	84	16,8	0,56
1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
7,9	9,4	52,3	334	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
15,36	15,21	103,31	623,4	0,22	4,07	149,6	0,89	370,4	227,5	40,3	2,46

4-й день

завтрак

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пюре картофельное 180 гр	3,91	5,86	26,46	175	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Бефстроганов из говядины 100 гр	16,73	15,78	4,25	225,82	0,24	15	6,8	0	40	203,5	30,9	1,9
Компот из сухофруктов 180 гр	0,54	0,05	26,81	111	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный1 сорт 50 гр	3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	25,13	22,19	82,02	629,32	0,41	19,05	8,2	1,36	70,6	269,4	79,5	6,04

5-й день

завтрак

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пюре гороховое 150 гр	17,58	8,5	40,99	291,09	0,21	14,79	106,4	5,76	56,15	380,75	75,1	3,66
Тефтели 100 гр	14,1	12,1	8,5	218,1	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Кисель 200 гр	0,3	0,2	21,5	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт 50 гр	3,95	0,5	24,5	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	35,93	21,3	95,49	715,69	0,48	18,89	109,4	8,21	116,45	613,45	123,8	9,56

6-й день

завтрак

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром и маслом 120/10/6	6	4,9	24,1	163,5	0,24	0,98	24,6	0,72	221,82	294,88	80,24	1,8
Какао витаминизированный 180 гр	3,48	2,79	22,65	131	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб пшеничный 1 сорт 50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	13,43	8,19	70,9	412	0,53	10,82	34,6	2,77	394,57	452,18	115,14	12,65

7-й день

завтрак

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Овощная нарезка из свежих огурцов 100 гр	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	4,02	13,3	0,57
Голень куриная в сметанном соусе 115 гр	15,3	11,12	15,77	245,7	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Компот из сухофруктов 180 гр	0,54	0,05	26,81	111	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт 50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
Пюре картофельное 180 гр	3,91	5,86	26,46	175	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
	24,46	23,62	95,57	716,5	0,4	13,65	4,4	2,96	87,25	245,12	86,1	6,81

8-й день

завтрак

Борщ "Сибирский" со сметаной
Бутерброд с сыром
Чай с/с и лимоном
Хлеб пшеничный 1 сорт

	белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
200/5.	3,17	2,97	13,4	94	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
50/30	4,7	7,9	7,3	123	0	0	0	0	0	0	0	0
200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	13,42	12,97	57,25	402,4	0,15	22,9	0	2,15	121,4	167,25	50,75	3,95

9-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша перловая	180 гр	3,03	7,31	23,63	155,86	0,1	0	0	1,1	38	32	40	1,8
Рыба, тушеная с овощами	60/50	12,29	5,7	5,2	146	0,31	8,82	51	6,76	68,63	305,87	57,06	1,3
Овощная нарезка из свежих огурцов	100 гр	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	4,02	13,3	0,57
Чай с/с и лимоном	200 гр	1,6	1,6	12,4	67,9	0,1	0,4	0	0	70,9	0	0	0,7
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		21,63	21,2	67,76	554,56	0,59	18,72	51	8,51	210,88	385,39	126,86	5,37

10-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводь	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пюре картофельное	180 гр	3,91	5,86	26,46	175	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Гуляш из говядины	90 гр	11,89	16,52	2,35	210	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Кисель	200 гр	0,3	0,2	21,5	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		20,05	23,08	74,46	591,5	0,28	15,75	1,4	4,32	59,25	290,36	81,7	7,57
	<i>за 10 дней</i>	205,08	173,74	841,7	5806,27	3,81	149,8	498,1	40,03	1937,08	3434,16	869,23	72,34
	<i>среднее за 1 день</i>	20,51	17,37	84,17	580,63	0,38	14,98	49,81	4,00	193,71	343,42	86,92	7,23