

Утверждаю
Директор
МОБУ «Старосокулакская ООШ»
Марья А.Г. Маркелова /
« 31 » 08 2023г



Примерное 10 – дневное меню
для организации питания учащихся 12-17 лет
в МОБУ «Старосокулакская ООШ» на 2023-2024 учебный год
осенне- зимний период

осенне - зимний период

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ МОБУ "Старосокулакская ООШ"
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет

№ ре,цептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле,воды, г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	0,87	0,11	8,25	0	208
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Компот из слф	200	0,48	0	25,68	98,36	19,5	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0	868
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	87\88
	ИТОГО:	620	8,03	4,74	89,84	434,01	96,05	73,02	305,88	41,84	0,43	29,25	0	
2 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК													
	Фрикадельки в томатном соусе	120	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72	288\355
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,74	0,22	0	0	679
	Кисель	200	0	0	7,2	36	29,5	1	0	0	0,01	15	0	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Кондитерские изделия	50	10,2	12,3	44,5	330	171,68	0	0	2,08	0,63	0	0	100
	ИТОГО:	620	37,19	35,8	140,15	1048,76	293,95	147,08	464,68	44,27	1,21	16,47	63,72	
3 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК													
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	304
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110

	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14,0	1	0,02	20	0	389
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	42
	ИТОГО:	545	33,92	26,78	91,97	747,55	234,33	119,33	393,83	39,92	0,37	21,55	99	

4 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Котлета рыбная	100	0,5	82,5	0,8	195,3	36,2	31	114,1	1,2	0,1	15,3	0,1	388
	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,2			2,12	1,1	0,01		0	587
	Гороховая каша	180	13	3,53	28,61	200,55	0	0	0	0	0	0	0	13
	Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36	28,92	0	0	1,13	0,01	0,36	0	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	19,5	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0	110
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	87\88
	ИТОГО:	700	19,07	88,6	103,68	739,31	136,56	63,82	354,45	9,6	0,31	36,66	0,1	

5 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0	13
	Гуляш	150	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0	591
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	688
	Кисель	200	0	0	7,2	36	29,5	1	0	0	0,01	15	0	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	ИТОГО:	700	35,24	32,13	74,21	645,34	118,53	101,73	375,3	40,73	0,58	26,22	25,2	

6 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	304
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14,0	1	0,02	20	0	389
	ИТОГО:	530	30,44	22,35	91,97	692,95	102,33	114,08	304,83	39,77	0,36	21,44	60	

7 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Рагу из птицы	300	9,08	14,56	20,3	296,5	32,59	22,03	301,5	1,68	0,1	12,3	0,07	489
	Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36	28,92	0	0	1,13	0,01	0,36	0	376

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2		17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	87,88
	ИТОГО:	670	14,42	16,46	92,74	625,76	81,52	52,73	508,8	43,24	0,43	32,84	0,07	

8 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	206
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	154,11	105,2	142,77	12,7	0,4	0,0	1,8	110
	Кисель	200	0	0	7,2	36	29,5	1	0	0	0,01	15	0	376
	Кондитерские изделия	50	10,2	12,3	44,5	330	171,68	0	0	2,08	0,63	0	0	100
	ИТОГО:	570	19,75	8,68	95,19	637,65	395,49	143,1	233,9	16,87	1,28	21,29	1,8	

9 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Котлеты из птицы, запеченные с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	608
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2	688
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14	1	0,02	20	0	389
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	42
	ИТОГО:	565	30,71	22,5	94,79	707,19	227,53	117,42	355,68	40,01	0,46	20,44	92,95	

10 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК													
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0	13
	Жаркое по домашнему	250	28,33	8,37	23,35	268	94,31	78,9	241,02	7,2	0,68	1,97	0,17	436
	Компот из с/ф	200	0,48	0	25,68	98,36	28,92	0	0	1,13	0,01	0,36	0	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	ИТОГО:	620	33,63	15,56	78,57	570,56	177,03	122,9	336,74	44,93	0,98	12,01	0,17	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	6140	262,4	273,6	953,11	6849,08	1863,32	1055,21	3634,09	361,18	6,41	238,17	343,01	
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	614	26,24	27,36	95,311	684,908	186,332	105,521	363,409	36,118	0,641	23,817	34,301	