

Утверждаю

Директор школы:

Толстых Е.В.

Приказ № 41-б от 01.09.2024 г.

**10 – дневное меню для обучающихся
МБОУ «Гаванская ООШ»**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с сахаром и витамином«с»	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак			20,9	18,39	71,97	538,67	0,017	6,55	14	2,72	33,2	271,77	66,05	4,4
Обед														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97М/ссж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232М/330М /ссж	Рыба запечённая с луком и морковью.	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

14м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	13	66,09	0,00	40,	0,1	2,4	3,00		0,02	
День/неде ля	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			4,29	15,44	46,95	294,66	0,06	50,8	80,85	0,29	73,2	58,78	5,65	0,68
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
294М/ссж	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			24,41	26,26	114,77	769,31	0,3	48,46	86,09	4,83	75,06	329,25	94,75	4,65
			28,7	41,7	156,72	1063,97	0,36	99,26	166,94	5,12	148,26	388,03	100,4	5,33
Всего за Среда-1														
Четверг-1														
Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48

Итого за Завтрак			11,43	8,69	61,61	376,16	0,17	19,2	48,9	0,64	374,13	281,54	46,82	5,18
Обед														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
87М/ссж	Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291 М/ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			27,68	25,72	86,61	692,53	0,29	40,26	67,9	6,28	106,08	340,38	102,29	2,53
Всего за Четверг-1			39,11	34,41	148,22	1068,69	0,46	59,46	116,8	6,92	480,21	621,92	149,11	7,71
Пятница-1														
Завтрак														
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/ссж	Омлет с картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423М/ссж	Булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
6/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			26,52	39,78	70,81	751,12	0,51	62,23	401,15	5,61	217,32	409,33	59,65	5,45
Обед														
63М/ссж	Салат из моркови с яблоком	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
101 М/ссж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
	Котлета мясная	100	14	15	35	204								
309	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12,	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			27,2	20,8	142,61	714,8	0,29	52,18	16,9	2,61	69,29	187	74,86	3,34
Всего за Пятница-1			53,72	60,58	213,42	1465,92	0,8	114,41	417,29	7,76	286,61	596,33	134,51	8,79

суббота														
День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак			15,46	13,6	81,04	515,14	0,23	16,16	72	1,05	403,33	384,55	93,01	5,89
Обед														
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			31,61	26,44	85,95	709,59	0,61	16,09	28,9	4,61	74,48	488,61	205,31	10,07
Всего за суббота			47,01	40,08	166,99	1224,73	0,84	32,25	100,9	5,66	477,81	873,16	298,32	15,96
День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее

	Каша рисовая молочная	200	5	7	8	210								
	Чай с сахаром и витамином С	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого завтрак	Итого завтрак		8,81	8,01	51,19	412,46	0,11	17,5		0,83	40,55	60,86	31,82	4,98
обед	Салат из белокочанной капусты с помидором	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,8
97М	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
	котлета													
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			11,41	8,08	102,13	525,68	0,25	76,79	18,9	2,45	67,07	214,02	82,02	3,5
Всего за понедельник			20,22	16,09	153,32	938,14	0,36	94,29	18,9	3,28	107,62	274,86	113,84	8,48
Вторник-2														
Завтрак														
145М	Картофель тушеный с луком	150	3,13	10,5	21,105	195	0,15	17,98	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,2
	Куриное филе запечённое	90	26,1	9,45		165,94	0,11	2,38	47,6	1,9	20,34	191,22	22,83	1
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак			32,66	20,4	50,35	497,8	0,33	27,86	59,6	6,815	72,885	325,47	73,815	4,06
Обед														
30ЭМ/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17

96М/сжж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52

71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			26,96	22,79	92,54	689,56	0,36	54,92	16,9	4,96	64,71	307,82	74,8	7,32
Всего за Вторник-2			59,62	43,19	142,89	1187,36	0,69	82,78	76,5	11,77	137,59	633,29	148,61	11,38

Среда-2														
Завтрак														
	Каша ячневая молочная	200	5	10	21	196								
382М/сжж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты ()	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак			12,63	20,8	66,46	507,14	0,1	5,54	49,12	1,03	143,72	161	43,8	4,12
Обед														
	Борщ на курином бульоне	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Тефтеля мясная	90	10	8	11	160								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Обед			18,88	20,03	72,92	554,83	0,28	36,51	48,3	2,28	119,21	202,37	74,95	3,95
Всего за Среда-2			31,51	40,83	139,38	1061,97	0,38	42,05	97,42	3,31	262,93	363,37	118,75	8,07

Четверг-2														
Завтрак														

309м/ссж	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,
----------	-------------------	-----	------	------	------	--------	------	--	----	------	-------	-------	------	----

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Ее
	котлета	100	14	15	35									
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Фрукты (100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак			23,6	18,59	111,57	380,33	0,18	20,48		12,95	39,78	78,28	80,36	12,63
Обед														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
147М/ссж	Суп фасолевый с овощами	200	9,49	2,86	23,66	162,96	0,24	10,45		1,4	75,47	219,12	56,44	2,
145М	Картофель тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,10	195	0,15	17,98	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,2
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Обед			16,705	13,925	87,94	553,48	0,48	34,15	12	7,295	149,395	370,09	121,205	67,98
Всего за Четверг-2			40,305	32,515	199,51	933,81	0,66	54,63	12	20,545	189,175	448,37	201,565	80,61

