

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ с.Антоновка"
 _____ В.В. Коровяковский
 Приказ от 30.08.2024г. № 177

**Примерное 10 дневное меню для обучающихся 5-11 классов
 МОУ "СОШ с.Антоновка Ершовского района Саратовской области"**

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
17	50	Морковь тертая термически обработанная	2,5	0,1	24,8	108	61,49	0	0	1,38	0	1,06		2,43
63	250	Суп на м/к бульоне с фасолью	5,89	4,93	20,44	252,08	30,45	0	0	2,15	0	0,2		4,33
12	200	Плов с мясом	11,5	4,25	37,18	240,56	16,8	9,45	0	1,7	0	0		0,08
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	3,3	0,6	0,6	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
122	200	Напиток из шиповника	0,6	0,2	15,2	65,3	11	3	3	0	98	0,06		80
Итого			31,49	10,48	151,62	884,44	170,24	12,45	3	11,38	98	1,77	0	86,84

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
6	50	Свежая капуста в нарезке на раст.масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
33	250	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1		11,97
99	100/50	Котлета из говядины с соусом	15,54	16,79	13,08	163,69	32,66	29,44	142,3	1,3	23,01	0,21		1,12
165	200	Гречка отварная	13,72	7,82	65,4	244,44	21,58	81	250,2	7	0,02	0,47		0
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
278	200	Компот из с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0
Итого			44,46	36,66	185,15	928,06	227,16	141,79	456,7	16,57	23,03	1,33	0	35,79

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
135	50	Свекла отварная с раст.маслом	1,5	4,5	16,5	108	26,98	0	0	1,01	0	0,06		3,31
63	250	Суп гороховый на м/к бульоне	2,33	8,25	13,58	171,5	50,6	26,25	53,23	1,15	0	0,13		8,18
202	200	Макароны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
487	50	Гуляш из кур	17,14	15,71	7,14	252,86	24,29	24,29	0	4,37	0	0,28		1,37
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	3,3	0,6	0,6	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			39,56	36,57	152,7	1039,86	166,91	50,54	53,23	13,82	0	1,02	0	12,86

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
8	50	Лук в нарезке на раст.масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
54	250	Борщ на м/к бульоне	1,93	5,3	9,21	92,96	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5
83	80/50	Рыбная котлета с соусом	29,01	9,01	0,96	310,05	22,3	29,44	142,3	0,71	23,01	0,39		0,31
166	200	Каша перловая	4,51	6,39	31,99	207	20,68	0	0	1,82	0	0,25		1,98
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	3,3	0,6	0,6	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
Итого			49,65	26,26	134,16	1029,51	239,38	64,79	212,1	11,51	23,01	1,31	0	38,81

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
135	50	Свекла отварная с раст.маслом	1,5	4,5	16,5	108	26,98	20,9	40,97	1,01	0	0,06		3,31
61	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,16	2,56	16,48	144,66	16,1	22,25	4763	1,02	0	0,17		9,65
201	200	Гороховая каша	19	4,6	41,1	285,01	146,2	0	0	5,68	0	0,55		0
487	50	Гуляш из кур	17,14	15,71	7,14	252,86	24,29	24,29	0	4,37	0	0,28		1,37
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			49,95	28,14	151,8	1044,03	264,33	67,44	4803,97	18,25	0	1,51	0	14,33

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
17	50	Морковь тертая термически обработанная	2,5	0,1	24,8	108	61,49	0	0	1,38	0	1,06		2,43
33	250	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1		11,97
259	200	Картофель отварной с мясом	16,52	14,98	17,38	280,14	34,98	48,86	202,42	3,04	0,04	0,3	4	7,88
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
Итого			32,02	22,63	138,35	817,07	208,09	71,11	250,05	11,89	0,04	1,93	4	22,6

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
6	50	Свежая капуста в нарезке на раст.масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
61	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,16	2,56	16,48	144,66	16,1	22,25	4763	1,02	0	0,17		9,65
92	50	Гуляш говяжий	21,62	20,7	5,06	292,98	19,64	0	0	4,37	0	0,28		1,37
202	200	Макароны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			43,62	35,62	154,2	1036,14	162,08	31,35	4779,57	13,48	0	1,08	0	33,72

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
6	50	Свежая капуста в нарезке на раст.масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
54	250	Борщ на м/к бульоне	1,93	5,3	9,21	92,96	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5
169	200	Каша рисовая рассыпчатая	4,96	4,72	50,16	268	73,76	0	0	1,62	0	0,18		11,3
487	50	Гуляш из кур	17,14	15,71	7,14	252,86	24,29	24,29	0	4,37	0	0,28		1,37
122	200	Напиток из шиповника	0,6	0,2	15,2	65,3	11	3	3	0	98	0,06		80
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
Итого			36,88	31,18	152,89	988,62	276,75	62,64	72,8	14,35	98	1,17	0	128,87

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
8	50	Лук в нарезке на раст.масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
61	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	2,16	2,56	16,48	144,66	16,1	22,25	4763	1,02	0	0,17		9,65
487	50	Гуляш из кур	17,14	15,71	7,14	252,86	24,29	24,29	0	4,37	0	0,28		1,37
202	200	Макароны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
Итого			39,14	30,63	156,28	996,02	166,73	55,64	4779,57	13,48	0	1,08	0	33,72

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
135	50	Свекла отварная с раст.маслом	1,5	4,5	16,5	108	26,98	20,9	40,97	1,01	0	0,06		3,31
59	250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	2,49	2,54	17,77	103,92	18,8	0	0	1,1	0	0,12		11,6
134	200	Капуста тушенная с мясом	4,99	7,5	21,69	174	118	0	0	1,75	0	0,16		37,9
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
Итого			20,03	15,35	144,14	714,42	242,98	20,9	40,97	10,63	0	0,81	0	53,13