

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Явленская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор школы
_____/А.В. Брезгина/
Приказ № 19 от

« 11 » _____ 2021 г.

Десятидневное меню для учащихся 5-9 классов

с. Явленка

1 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<u>Завтрак</u>														
185	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	8,9	25,6	205,60	-	0,86	-	-	-	-	-	-
377	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
	Всего на завтрак		8,81	9,31	54,09	337,56	0,06	3,36	-	0,53	16,55	44,36	18,32	1,68
<u>Обед</u>														
45	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
97	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
349	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
	Всего на обед		3,64	3,48	43,60	222,31	0,16	41,37	-	2,52	70,30	106,20	53,78	1,91
	Всего в день		12,45	357,31	97,69	559,87	0,22	44,73	-	3,05	86,85	150,56	72,10	3,59

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382	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
	Всего на завтрак		14,73	11,44	78,44	478,53	0,30	1,11	42,62	0,77	261,05	343,14	96,21	3,41
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	-	1,04	23,09	21,20	12,54	0,58
105	Фрикадельки отварные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
309	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
948	Кисель Витаминизированный	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	11,5	-	-	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на обед		20,16	14,52	73,51	504,55	0,24	20,28	12,23	3,97	114,17	286,60	45,18	5,36
	Всего в день		34,89	25,96	151,95	983,08	0,54	21,39	54,85	4,47	375,22	629,74	141,39	8,77

3 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	0,15	215,99	217,00	42,91	1,74
377	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
	Всего на завтрак		13,83	12,65	69,28	432,31	0,17	2,50	0,15	0,16	223,34	226,56	48,03	2,62
Обед														
63	Салат из моркови и яблок	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	-	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	2,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на обед		12,62	10,86	57,40	384,64	0,35	45,19	4,90	5,44	77,03	183,94	71,07	5,97
	Всего в день		26,45	23,51	126,68	816,95	0,52	47,69	2,05	5,60	300,37	410,50	119,10	8,59

4 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	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
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28	-	6,0	-	-	11,6	4,94	4,5	0,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на завтрак		19,83	6,97	49,13	261,50	0,11	6,60	14,40	0,77	145,58	144,29	34,35	1,71
Обед														
71	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
291	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
349	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
	Всего на обед		26,03	55,58	80,41	631,66	1,05	8,24	67,90	4,78	69,58	309,68	85,99	3,88
	Всего в день		45,86	62,55	129,54	893,16	1,16	14,84	82,30	5,55	215,16	453,97	120,34	5,59

5 ДЕНЬ

№ ре- ц	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	-	-	22	-	-	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	0,02
382	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
	Всего на завтрак		11,91	15,10	35,44	327,14	0,11	0,54	49,12	0,63	146,72	145	42,80	2,82
Обед														
49	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
95	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	5,52
	Всего на обед		7,82	9,14	55,06	340,60	0,19	81,95	5,23	4,01	50,36	123,18	51,55	7,73
	Всего в день		19,73	24,24	90,50	667,74	0,30	82,49	54,35	4,64	197,08	268,18	94,35	10,55

6 ДЕНЬ

№ реп .	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377	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
	Всего на завтрак	9,06	3,27	65,89	330,93	0,15	2,50	12,00	1,36	28,44	91,60	26,87	2,54	
Обед														
19	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	0,02	1,92	-	-	21,50	-	-	3,00
105	Фрикадельки отварные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
309	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
948	Кисель Витаминизированный	200	-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	11,5	-	-	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на обед	19,66	17,38	68,96	531,23	0,22	2,90	12,23	2,93	112,58	238,40	32,64	7,78	
	Всего в день	28,72	20,65	134,85	862,16	0,37	5,40	24,23	7,54	141,02	330,30	59,51	1032	

7 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
382	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
	Всего на завтрак		12,70	8,30	67,72	398,91	0,24	0,97	28,22	0,70	226,96	292,43	82,88	3,02
Обед														
28	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,88	10,1	2,88	106	-	8,9	-	-	35,0	-	13,4	0,9
97	Суп картофельный	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
349	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
	Всего на обед		8,07	13,06	61,18	339,49	0,20	28,96	4,90	2,11	91,3	134,29	71,91	3,39
	Всего в день		20,77	21,36	128,90	738,40	0,48	29,93	33,12	2,81	318,26	426,72	154,79	6,41

8 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
377	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
	Всего на завтрак		16,99	13,05	88,60	526,31	0,23	2,50	0,15	5,98	232,54	261,36	61,23	3,42
Обед														
63	Салат из моркови и яблок	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	-	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
291	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
348	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40	0,00	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Всего на обед		25,79	28,25	77,17	669,01	0,24	15,39	67,90	6,43	52,85	300,14	80,03	9,82
	Всего в день		42,78	41,30	165,77	1195,32	0,47	17,89	68,05	12,41	285,39	561,50	141,26	13,24

9 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28	-	6,0	-	-	11,6	4,94	4,5	0,54
	Всего на завтрак		19,83	6,97	49,13	261,50	0,11	6,60	14,4	0,77	145,58	144,29	178,64	1,71
Обед														
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	-	17,58	32,88	17,79	0,84
87	Щи 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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	0,18	12,60	12,60	7,20	5,52
	Всего на обед		6,76	9,89	48,04	314,37	0,19	84,42	0	2,17	76,48	112,03	118,09	7,73
	Всего в день		26,59	16,86	97,17	575,87	0,30	91,02	14,4	2,94	222,06	256,32	296,73	9,44

10 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Возрастная группа с 6 до 17 лет												
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,0	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
	Всего на завтрак		17,11	13,11	92,82	546,44	0,23	50,0	41,00	6,16	228,19	480,84	537,80	2,72
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	-	1,04	23,09	21,20	12,54	0,58
105	Фрикадельки отварные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
309	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
349	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
	Всего на обед		20,86	14,57	86,63	563,54	0,08	21,00	12,23	4,96	131,47	285,88	64,08	4,99
	Всего в день		37,97	27,68	179,45	1108,98	0,31	71,00	53,23	11,12	359,66	766,72	601,88	7,71