

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Гилевская СОШ»
 _____ Т.П.Клименок

Примерное меню на 2023-2024 год
 МКОУ «Гилевская средняя общеобразовательная школа».
 5-11 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	ВИТАМИНЫ(мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<u>1 день</u>														
Завтрак														
309	Макароны отварные	200	18,0	19,0	116,0	673,0	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,40	3,1
462	Тефтеля мясная	80	9,0	13,0	10,0	191,0								
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,80
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
Обед														
204	Суп картофельный с крупой	250	9,0	9,0	14,0	112,0	0,1	9,11	15	0,0	45,3	176,53	47,35	1,26
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	0,06	34,0	-	-	116,0	-	-	1,6
	Всего	1030	29,0	57,0	223,0	1184,0	0,47	9,11	0,28	10,92	82,55	543,09	99,57	8,62
<u>2 день</u>														
Завтрак														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	10,0	7,0	11,0	144,0	0,12	0,79	-	-	21,57	-	-	1,91
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,01	100,0	-	-	21,33	-	-	0,63
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
Обед														
124	Вареники с маслом	200	1,0	83,0	1,0	285,0	0,05	12,	-	-	31,8	-	19,10	0,70

								0			1			
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	0,06	34,0	-	-	116,0	-	-	1,6
	Всего	900	13,0	98,0	80,0	749,0	1,511	156,47	0,11	7,5	372,51	493,5	179,6	11,46
3 день	Завтрак													
311	Каша манная с маслом	200	3,0	5,0	21,0	184,0	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,98	16,65	0,38
951	Кофейный напиток	200	2,0	2,0	22,0	116,0	0,00	0,0	-	-	6,0	-	-	0,4
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Обед													
204	Суп картофельный с крупой	250	3,0	3,0	17,0	112,0	0,10	8,33	-	-	25,90	87,35	26,50	1,01
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
648	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
	всего	950	12,0	26,0	118,0	808,0	0,22	19,35	0,27	0,66	247,22	238,3	64,05	3,8
4 день	Завтрак													
377	Чай с лимоном	200	3,0	2,0	15,0	115,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
312	Картофельное пюре	150	6,0	10,0	50,0	261,0	0,59	-	0,13	1,5	140,76	392,09	115,22	3,59
231	Поджарка из рыбы	100	14,0	4,0	5,0	113,0	0,13	1,6	-	-	17,83	-	24,11	0,58
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Обед													
104	Суп с мясными фрикадельками	250	7,0	6,0	17,0	90,0	0,1	20,03	0,8	0,9	66,15	64,1	26,50	1,38
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	0,06	34,0	-	-	116,0	-	-	1,6
	Всего	1000	34,0	38,0	142,0	1013,0	0,95	62,97	1,22	2,42	866,39	827,27	363,99	44,61
5 день	Завтрак													
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	-	-	-	-	12	-	-	0,8

646	Плов из птицы	250	7,0	7,0	23,0	688,0	0,16	0,5 3	-	-	128, 82	-	45,0	1,17
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Обед													
111	Суп с макаронными изделиями	200	3,0	3,0	17,0	110,0	-	1,85	1,15	0,1	82,5	14,13	7,15	0,78
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,02	-	-	-	34,0	-	-	-
	Всего	950	14,0	26,0	123,0	1288,0	0,23	2,38	1,15	0,1	137, 8	14,13	52,15	2,57
6 день	Завтрак													
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,01	100	-	-	21,3 3	-	-	0,63
	Вареники с картофелем с маслом	200	1,0	83,0	1,0	285,0								
	Обед													
60	Суп картофельный с крупой	250	2,0	3,0	14,0	112,0	0,09	7,0	-	-	15,8	-	24,01	0,91
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
	Всего	900	5,0	94,0	83,0	717,0	0,32	107	0,15	5,45	262, 9	217	66,92	1,59
7 день	Завтрак													
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225, 1	371,08	198,16	36,8 4
312	Картофельное пюре	250	6,0	10,0	50,0	261,0	0,16	2,76	-	-	39,0 3	-	-	3,26
643	Птица тушеная в соусе	75	21,0	22,0	5,0	200,0								
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Обед													
133	Суп гороховый с мясом	250	3,0	3,0	17,0	204,0	0,1	9,64	-	-	15,3 6	-	27,14	1,03
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,06	34,0	-	-	116	-	-	1,6
	Всего	1075	34,0	51,0	155,0	1155,0	0,39	53,7 4	0,02	0,02	404, 79	371,08	225,3	43,3 5

8 день	Завтрак														
382	Какао	200	6,0	6,0	38,0	219,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4	
311	Каша манная с маслом	150	6,0	8,0	36,0	236,0	0,02	-	-	-	13,2 6	-	-	0,57	
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
82	Обед														
	Борщ с капустой и картофелем	250	10,0	7,0	11,0	114,0	-	12,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85	
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06	
	Всего	900	26,0	37,0	143,0	965,0	0,08	13,7	1,04	0,1	118, 47	28,33	13,3	2,61	
9 день	Завтрак														
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,8 4	
304	Рис отварной	150	12,0	19,0	28,0	596,0	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,98	16,65	0,38	
833	Соус красный основной	50	1,0	1,0	3,0	113,0									
231	Поджарка из рыбы	100	14,0	4,0	5,0	113,0	0,13	1,6	-	-	17,83	-	24,11	0,58	
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
	Обед														
132	Рассольник с мясом	250	1,0	2,0	6,0	120,0	0,08	6,7	-	-	15,58	-	22,49	0,85	
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,06	34,0	-	-	116	-	-	1,6	
	всего	1050	32,0	42,0	128,0	1394,0	0,39	51,1 6	0,29	0,68	554,2	481,06	261,41	40,8 7	
10 день	Завтрак														
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,0	4,0	35,0	872,0	0,15	-	20,0	-	12,20	147,70	98,10	30,3 2	
643	Птица тушеная в соусе	75	21,0	22,0	5,0	200,0	0,14	-	14,0	-	11,25	142,12	85,21	32,3	
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
	Обед														
204	Суп картофельный с крупой	250	2,0	3,0	14,0	104,0	0,11	8,25	-	-	24	66,7	26,65	0,96	
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
868	Компот из смеси	200	0,0	0,0	25,0	94,0	0,04	1,3	-	-	122,05	-	-	0,56	

	сухофруктов													
	Всего	975	32,0	45,0	137,0	1666,0	0,20	9,55	-	--	166,25	66,7	26,65	3,02