«Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ № 6»
с. Духовское

_____Н.В.Бабенко
«_31» августа_2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ «ООШ № 6» с. Духовское 5-9 классы

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энер. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
ЗАВТРАК													
Вареники с творогом, масло	200	2,9	3,2	41,5	205	70,3	68	0	3,4	0	0,02	0	1,8
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
ИТОГО:		**7,85**	**5,65**	**83,2**	**393,8**	**146,30**	**101**	**86,50**	**4,76**	**0,1**	**С-витамин**	**0,15**	**3,95**
2 день													
ЗАВТРАК													
Плов с курицей	230	18,6	16,3	25,5	426	129	54,3	232,3	2,2	0,1	0,03	0,17	1,01
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0	0
Булочка	100	3,9	3,06	23,9	139	11,3	15,2	39,2	0,73	0,07	0	3	1,41
ИТОГО:		**27,85**	**21,81**	**106,1**	**837**	**235,5**	**121,9**	**397,60**	**4,49**	**0,33**	**С-витамин**	**3,19**	**2,42**
3 день													
ЗАВТРАК													

Суп молочный вермиш.	250	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6	0,14
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0	0
Масло сливочное	15	1	72,5	1,4	662	4	0	3	0	0	0	840	2,8
Сыр	50	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1
ИТОГО:		**12,15**	**85,51**	**67,94**	**1068**	**250,72**	**93,14**	**405,48**	**2,07**	**0,20**	**С-витамин**	**870,8**	**3,94**
4 день													
ЗАВТРАК													
Каша гречневая	220	7,4	9,9	26	268,3	35	64	167	3,9	0,09	0	0,03	1,2
Гуляш мясной	100	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0	0
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0	0
Кисель	200	0,36	0	29,02	116,19	0,1	0	0,3	0	0,043	1,6	0,025	0,15
ИТОГО:		**33,55**	**30,48**	**91,08**	**726,29**	**129,46**	**129,61**	**462,89**	**7,42**	**0,763**	**С-витамин**	**0,135**	**2,35**
5 день													
ЗАВТРАК													
Жаркое по домашнему с курицей	200	20,3	5,67	14,72	200,4	48,06	30	210,63	1,4	0,2	8,4	0,12	0,23
Помидор свежий	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
ИТОГО:		**26,35**	**8,32**	**58,82**	**410,60**	**134,06**	**74**	**321,13**	**3,16**	**1,3**	**С-витамин**	**0,52**	**2,88**
6 день													
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная	220	6,6	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Голень куриная запечен	100	19,3	16	0,06	221,44	43,65	19,25	149,58	1,71	0,06	2,08	0,90	0
Икра овощная	100	2,4	1,6	11,6	58,6	28,8	18,2	88,8	1,1	0,03	0	0,06	0,7
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
ИТОГО:		**33,25**	**24,43**	**88,63**	**682,55**	**149,67**	**70,48**	**486,88**	**6,6**	**0,3**	**С -**	**1,22**	**3,35**

											витамин		
7 день													
ЗАВТРАК													
Макароны отварные	200	2,5	4	30,5	200,4	54	30	112	1,4	0,2	7,4	0,12	0,2
Котлета мясная	120	12,9	15,5	15,6	235,5	23	42	28,8	0,84	0,14	7,9	0,01	0
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
Свежий огурец	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
ИТОГО:		**21,67**	**22,19**	**91,4**	**637,5**	**159**	**111,6**	**241,7**	**3,84**	**0,8**	**С - витамин**	**0,36**	**3,17**
8 день													
ЗАВТРАК													
Картофельное пюре	200	2,5	4	30,5	200,4	54	30	112	1,4	0,2	7,4	0,12	20
Рыба запеченная	120	12,9	15,5	15,6	235,5	23	42	28,8	0,84	0,14	7,9	0,01	0
Свежий помидор	100	1,1	0,2	2,4	21,4	10	11	24	0,4	1	12,7	0,25	0,5
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
ИТОГО:		**21,45**	**22,15**	**90,2**	**646,1**	**163**	**116**	**251,3**	**4**	**1,44**	**С - витамин**	**0,53**	**2,85**
9 день													
ЗАВТРАК													
Капуста тушенная с курицей	2000	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,6	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	80	4 ,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
ИТОГО:		**9,05**	**9,17**	**79,82**	**415,13**	**103,96**	**83,59**	**220,49**	**3,33**	**0,69**	**С - витамин**	**31,73**	**3,15**
10 день													
ЗАВТРАК													
Пельмени отварные	230	18,5	21,5	53	477	61,3	34,5	81,5	6,7	0,16	0,77	0	0,55
Булочка	100	3,9	3,06	23,9	139	11,3	15,2	39,2	0,73	0,07	0	3	1,41
Чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0

Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70	33	86,5	0,96	0,1	0	0,15	2,15
ИТОГО:		**27,35**	**27,01**	**118,6**	**804,8**	**148,6**	**82,7**	**207,2**	**8,79**	**0,33**	**С - витамин**	**3,15**	**4,11**

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010г.; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург по ред. В.Т. Лапшиной, 2008г.