

Утверждаю:

Врио директора МКОУ СОШ с. Новая Смаиль
Михеева О.В.

Приказ № 193 от 25.08.2023 г.



***Примерное десятидневное меню
на осеннее-зимний период в виде завтрака
состоящего из горячего блюда и
горячего напитка
(возраст от 11 лет и старше)
на 2023- 2024 учебный год***

День: понеделник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	Котлеты из говяжьего мяса	120	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,10	0,16	1,34
2	Макароны отварные со сливочным маслом	230/10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			32,7	24,13	92,9	722,4	59,73	47,68	3,04	0,22	0,19	1,34

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	Биточки из говяжьего мяса №451	120	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,10	0,16	1,34
2	Картофельное пюре №520	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
3	Компот из смеси сухофруктов №639	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
4	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			29,9	25,85	89,4	711,4	129,7	99,79	4,13	0,31	0,35	9,62

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 № 43	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
2 № 487	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
3 № 297	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	250/7	6,2	5,9	62,7	335	92,19	100,72	2,02	0,12	0,1	14,13
4 № 636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0
5	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			36,1	29,8	116,6	886,4	227,5	165,52	6,01	0,28	0,28	53,79

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	Суп	300	3,2	3,0	22,6	134	16,44	25,10	1,04	0,10	0,06	7,92
№140	картофельный с											
№471	макаронными	120	16,0	13,9	11,6	237	40,61	30,33	1,30	0,09	0,18	0,14
	изделиями с											
	фрикадельками											
2	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
№686												
3	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			22,0	17,14	59	483,4	66,15	60,47	2,74	0,22	0,24	10,86

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	59,46	53,33	1,82	0,14	0,12	16,74
№224	с											
№471	фрикадельками	120	16,0	13,9	11,6	237	40,61	30,33	1,30	0,09	0,18	0,14
2	Кисель из концентр. на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
№648												
3	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			22,9	25,2	70,9	601,4	106,55	87,86	3,51	0,26	0,3	16,88

День: понеделник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
1	Котлеты из говяжьего мяса	120	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,10	0,16	1,34
2	Макароны отварные со сливочным маслом	230/10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			32,7	24,13	92,9	722,4	59,73	47,68	3,04	0,22	0,19	1,34

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **ВТОРАЯ**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №487	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
2 №297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	250/7	14,0	8,7	57,9	372	21,57	204,08	6,99	0,31	0,18	0,00
3 №43	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
4 №358	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	11,4	5,34	1,20	0,02	0,01	7,8
5	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			43,8	32,7	119,6	954,4	152,87	268,56	12,01	0,48	0,36	35,46

День: **среда**
 Неделя: **вторая**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
1 №311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	250/7	9,3	11,0	44,0	312	161,5	56,17	1,47	0,22	0,20	0,67
2 №636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0
3	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
4 №1	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
Итого			19,9	15,6	99,6	621,4	335,96	89,23	3,01	0,33	0,29	12,76

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1 №451	Биточки из говяжьего мяса	120	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,10	0,16	1,34
2 №332	Макаронные отварные со сливочным маслом	230/ 10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
3 №71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
3 №686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
4	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			34,1	26,44	100,5	783,4	85,8	64,67	3,76	0,25	0,22	9,32

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энер. цен. (Кка л)	Минеральные вещества (мг.)			Витамины (мг.)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	Котлеты из	120	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0,10	0,16	1,34
№ 451	говяжьего мяса											
2	Каша рисовая	250/	6,2	5,9	62,7	335	92,19	100,72	2,02	0,12	0,1	14,13
№ 297	рассыпчатая со сливочным маслом	7										
3	Салат из	100	1,0	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
№ 71	моркови											
4	Компот из	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
№ 639	сухофруктов											
5	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	14,6	71,4	6,0	4,2	0,33	0,03	0,00	0,00
Итого			32,4	28,15	136,7	931,4	186,77	183,96	5,06	0,29	0,34	17,52