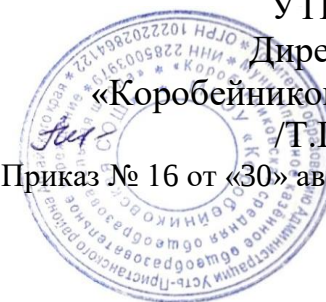


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Коробейниковская СОШ»
/Т.Г.Шевченко/
Приказ № 16 от «30» августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Коробейниковская СОШ»
для обучающихся 5-11 классов

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день. Завтрак														
1205	Запеканка картофельная с мясом	230	22,5	21,7	40,7	447,5	0,3	23	20,7	0,7	312,8	71,6	4,6	0,3
1005	Огурцы свежие	100	0,4	0,1	1,3	7,1	0	5	0	0,1	11,5	21	7	0,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	1,77
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
ИТОГО			50,92	44,26	183,84	1336,5	12,11	28,4	20,12	2	1138,85	145,64	115,9	3,215,91
2 день. Завтрак.														
199	Пюре гороховое	130	10,38	5,22	26,68	194,28	0,115	0,65	17,4	1,024	28,6	59,1	22	1,7
279	Тефтели из говядины	120/50	15,7	26,0	19,9	377	0,06	1,92	0,11	0	13,38	4	33,1	1,34
50	Нарезка овощная из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	0,02	10,5	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5
	Булочка сдобная	100	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,04	0,08	0,8	27,68	16,3	11,9	1
349	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,6	0	31,4	134	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
ИТОГО			32,6	40,08	149,62	1060,08	0,285	16,51	18,87	113,924	159,33	227,41	97,64	8,04
3 день. Завтрак.														
132	Рассольник Ленинградский	200	4,2	3,2	12,2	98,6	0,12	6,5	6,03	0,56	36,98	22,1	0,1	4,3
259	Печенье	100	4,12	6,4	27,4	184,8	0,15	0	0	0	47	121	34	2,3
379	Кофейный напиток	200	2,53	3,6	28,7	152	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
	Сыр порционный	20	4,6	5,9	2,4	71,7	0,04	0,15	0	0	112,6	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный 1 сорт	45	2,49	0,57	15,33	80,1	0,01	0	0	0	7,38	39,78	13,21	0,79

ИТОГО			17,94	19,67	86,03	587,2	0,33	6,89	6,04	0,56	259,5	230,28	55,65	7,59
4 день. Завтрак.														
312	Картофельное пюре	200	9,2	9	29,2	218	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
243	тефтели с соусом из говядины	120/50	15,7	26,0	19,9	377	0,06	1,92	0,11	13,38	331,7	0	33,1	1,34
16	Нарезка овощная из огурцов	100	0,6	7,1	3	79	0,03	5,6	30	0	30,7	36,3	13,3	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	95,6	0	52	0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
	Фрукты в ассортименте		24,4	21,7	106,2	715,1	11,8	0,3	0,5	1,2	799,6	0	84,7	2,7
ИТОГО			46,72	48,36	193,84	1318,5	11,9	63,86	30,55	2,63	924,43	260,09	151,88	6,66
5 день. Завтрак.														
2	Бутерброд с повидлом	15\5\20	1,2	3,1	21	118	0,05	0,1	0,03	0	10	28	11	0,9
1205	Плов из птицы курицы	300	50,8	60,8	52,0		0,30	2,86	0,34	4,15	0	58,16	87,38	4,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	1,77
ИТОГО			20,6	33,6	76,7	691,6	0,35	0,2	30,03	1,1	51,15	164,44	36,6	4,17
6 день. Завтрак.														
88	Щи из свежей капусты	200	1,6	3	6,7	60,7	0	15,6	6	1	123,7	37,1	16,8	0,6
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0	1,1	7,2	0,3	11	106,6	14,8	1,6
203	Макароны отварные	200	7,4	6	35,3	224,8	0,1	5,1	22,5	0,9	25,7	50,9	13,1	1,1
693	Какао с молоком	200	4,9	2,7	14,5	190	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
ИТОГО			26,97	17,41	80,74	687,3	0,11	21,84	35,71	3,7	172,47	241,62	61,22	4,25
7 день. Завтрак.														
171	Гарнир гречневый	200	14,6	10,4	56,8	372	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
100	Котлета	100	21,6	17,5	17,4	315	0,10	1,34	0,16	-	39,19	-	32,27	1,55
16	Нарезка овощная	100	0,6	7,1	3	79	0,03	5,6	30	0	30,7	36,3	13,3	0,4

	из огурцов													
291	Кисель из концентрата +С витам	200	0	0	10,6	122,4	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
ИТОГО			40,12	35,76	108,24	995,2	0,15	7,59	30,19	1,5	162,86	163,32	216,09	5,3
8 день. Завтрак														
311	Каша молочная пшеничная	200	6,79	11,89	37,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,6	150,7	43,7	2,33
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4
97	Сыр порционный	15	4,6	5,9	2,4	71,7	0,04	0,15	0	0	112,6	0	0	0,07
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	1,77
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
ИТОГО			16,51	20,55	90,44	587,66	0,23	0,67	2,03	0,7	250,95	221,74	67,3	5,41
9 день. Завтрак.														
122	Плов из курицы	300	50,8	60,8	52,0	962	0,30	2,86	0,34	4,15	0	58,16	87,38	4,98
12011	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	100	13,88	27,39	19,55	325,42	0,16	26,32	0,08	0,18	243,83	118,08	14	1,98
43	Нарезка овощная из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,4	96	0,03	26	0,92	0,12	40,67	29,96	16,42	0,55
349	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,6	0	31,4	134	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,6	44,8	15,2	0,84
ИТОГО			43,85	60,23	124,99	1624,22	0,242	55,25	5,92	114,18	325,52	280,74	77,87	5,944
10 день. Завтрак.														
88	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6
192	Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37	0,20	-	19,64	-	38,09	4,37

205	Макароны с томатом	180	5,6	6,8	60,0	323,6	0,1	5,1	22,5	0,9	25,7	50,9	13,1	1,1
692	Напиток кофейный на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
	Итого:		24,8	24,7	109,9	761,1	2,5	22,4	50,7	2,9	311,1	343	79,9	5,5

Меню разработано на основе сборника рецептов под редакцией Поляковский Ю.И, 2012 г.

Повар:_____ Л.А.Соколова