



Утверждаю:

Директор школы: Галсанова Л.Г.

Примерное 10-дневное меню для 5-11 классов

2022/23 учебный год

цена, руб.	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные в-ва			
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 1														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,418	0,898	7,341	109,90	0,000	0,118	0,066	0,000	16,50	16,12	24,11	63,70	0,992
	тефтели	80/30	10,886	15,311	13,151	234,6	0,00	0,075	0,094	0,09	3,86	21,13	20,46	129,31	1,90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,212	5,3533	35,915	224,69	21,00	0,297	0,144	0,000	0,00	15,06	138,00	207,00	4,634
	чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	0,087	2,90	8,20	9,78	5,24	0,907
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	печенье	24	2,25	2,94	22,32	125,10	0,01	0,020	0,80	6,40	22,40	4,00	0,60	30,92	1,32
	ИТОГО:		23,72	23,90	85,25	654,53	21,31	0,41	1,05	6,58	29,16	55,29	194,94	382,37	9,09
	ДЕНЬ № 2														
	Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,05	21,50	0,00	0,03	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
	макаронные изделия отварные	200	4,40	3,93	27,33	187,54	0,00	0,09	0,02	0,611	0,00	15,20	8,478	45,60	0,858
	Компот	200	0,57	0,079	24,092	99,36	0,00	0,009	0,022	0,00	0,85	23,35	15,15	19,90	0,745
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	йогурт	95	24,00	45,00	140,00	110,00	0,03	0,04	0,20	1,40	0,60	88,00	12,00	77,00	0,10
	ИТОГО:		36,89	64,86	205,53	631,04	0,38	21,65	0,24	2,04	1,45	151,95	142,73	162,40	2,93
	ДЕНЬ 3														
	рассольник	250	2,308	5,061	15,921	118,50	0,00	0,112	0,072	0	18,10	17,70	27,35	73,80	1,034
	котлета	80	9,85	12,755	11,361	198,97	209,126	0	1,891	0,0995	0	14,221	19,011	131,39	2,049
	рис отварной	200	3,604	4,782	36,443	203,32	7,50	0,222	0,064	4,36	0	50,85	12,75	41,2	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	0,087	2,90	8,20	9,78	5,24	0,907
	ИТОГО:		18,13	22,90	77,59	590,93	216,93	0,35	2,04	4,55	21,00	97,87	94,99	261,53	4,59
	ДЕНЬ 4														
	Уха Рыбачья с сайрой	250	2,565	2,7613	18,587	109,5	0,00	0,113	0,068	0,00	16,5	18,02	26,51	87,338	1,012
	тефтели	40/30	10,886	15,311	13,151	234,6	0,00	0,075	0,094	0,09	3,86	21,13	20,46	129,31	1,90
	каша перловая отварная	150	4,32	4,079	29,558	172,20	21,00	0,059	0,035	0,00	0,00	19,67	19,38	158,07	0,88
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,90	8,38	0,45	0,54	0,00	1,50	13,00	0,00	11,00	1,00
	ИТОГО:		21,50	22,45	104,18	703,34	29,68	0,71	0,74	0,09	21,86	78,72	92,45	395,62	5,13
	ДЕНЬ 5														
	Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,05	21,50	0,00	0,03	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90

	пюре картофельное	150	3,064	4,435	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,65	1,187
	чай с сахаром	200	0,224	0,052	13,768	56,435	0,00	0,004	0,011	0,087	2,90	8,20	9,78	5,24	0,907
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	рулет	25	4,00	4,00	9,00	41,13	0,01	0,02	0,80	6,40	22,40	4,00	0,60	30,92	1,32
	ИТОГО:		14,98	24,34	43,16	464,01	25,86	21,70	0,94	8,21	51,24	78,70	213,69	88,71	4,64
	ДЕНЬ 6														
	борщ	250	1,754	4,572	8,31	87,39	0,00	0,065	0,053	0,00	30,90	33,20	21,10	45,70	0,766
	котлета	80	9,85	12,755	11,361	198,97	209,126	0	1,891	0,0995	0	14,221	19,011	131,392	2,049
	рис отварной	200	3,604	4,782	36,443	203,32	7,50	0,222	0,064	4,36	0	50,85	12,75	41,2	0,27
	чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	0,087	2,90	8,20	9,78	5,24	0,907
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		17,58	22,41	69,97	559,82	216,93	0,30	2,02	4,55	33,80	113,37	88,74	233,43	4,32
	ДЕНЬ 7														
	каша ячневая	200	8,507	5,50	30,22	230,722	20,00	0,285	0,205	0,65	1,30	39,68	72,44	266,00	2,126
	какао с молоком	200	8,131	4,268	28,66	230,87	20,00	0,25	0,17	0,90	1,30	141,00	55,94	208,00	1,526
	Фрукты свежие	140	0,58	0,58	10,22	68,15	0,00	0,044	0,029	0,43	14,50	23,20	13,05	16,00	3,19
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		19,59	10,65	82,96	599,88	40,30	0,59	0,40	1,98	17,10	210,78	167,53	499,90	7,17
	ДЕНЬ 8														
	Суп гороховый	250	9,116	8,708	43,467	136,70	18,86	3,098	1,229	0,00	11,62	202,90	175,30	409,00	7,50
	тефтели	40/30	10,886	15,311	13,151	234,6	0,00	0,075	0,094	0,09	3,86	21,13	20,46	129,31	1,90
	каша перловая отварная	150	4,32	4,079	29,558	172,20	21,00	0,059	0,035	0,00	0,00	19,67	19,38	158,07	0,88
	Компот	200	0,57	0,079	24,092	99,36	0,00	0,009	0,022	0,00	0,85	23,35	15,15	19,90	0,745
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		27,26	28,48	124,13	713,00	40,16	3,25	1,38	0,09	16,33	273,95	256,39	726,18	11,36
	ДЕНЬ 9														
	Суп-лапша по-домашнему	250	1,418	0,8983	7,3414	109,90	0,00	0,118	0,066	0,00	16,50	16,12	24,11	63,70	0,992
	Сосиска отварная с соусом	70/30	5,55	15,55	0,25	164,00	0,05	21,50	0,00	0,03	0,00	18,50	81,00	10,00	0,90
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,212	5,3533	35,915	224,69	21,00	0,297	0,144	0,00	0,00	15,06	138,00	207,00	4,634
	чай с сахаром	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0,00	0,004	0,011	0,087	2,90	8,20	9,78	5,24	0,907
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		17,55	22,10	57,37	568,73	21,35	21,93	0,22	0,12	19,40	64,78	278,99	295,84	7,76
	ДЕНЬ 10														
	каша кукурузная молочная	200	7,173	3,4179	26,50	245,67	35,00	0,12	0,145	0,971	0,975	117,70	27,00	182,00	0,69
	сыр российский	15	3,48	4,425	0,00	54,60	39,00	0,006	0,045	0,03	0,105	132,00	5,25	75,00	0,15
	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,90	8,38	0,45	0,54	0,00	1,50	13,00	0,00	11,00	1,00

	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,012	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,3 3
	ИТОГО:		14,38	8,14	69,38	487,31	82,68	0,59	0,73	1,00	2,58	269,60	58,35	277,90	2,1 7