

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 2 г. Малмыжа

Г.Г. Сабиров

2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(ВОЗРАСТ 11 – 17 ЛЕТ)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)						Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,1	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	
	332	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0	
Понедельник	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1	
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0	
	685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26	
	Итого			26,9	21,7	95,6	691	110,9	52,69	266,4	3,1	45,81	4,35	0,21	0,21	1,31	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)						Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
	3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	3	14,5	107	211,5	27,5	163,3	1,14	0	0	0,05	0,06	0,7	
Вторник	311	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	182,4	30,22	155,9	1,41	49,96	1,11	0,08	0,09	0,05	
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0	
	685	компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,08	0,8	
	Итого			23,1	21,7	114,2	656	472,9	109	408,7	4,43	49,96	3,86	0,21	0,23	1,55	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Среда	205	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	25,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,1	0,09	0,15	0,75
	520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,93	129,71	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95
	639	Хлеб ржаной чай с лимоном и сахаром	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	Итого		20/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12
				28,3	32,9	90,1	722	94,67	78,6	344,48	4,49	99,9	1,51	0,31	0,31	17,82

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Четверг	110	Каша овсяная	230/6	7,7	11,3	31,1	257	160,1	56,94	199	1,34	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26
	769	Булочка домашняя	100	7,1	11,7	33,5	348	15,37	10	59,97	0,84	55,41	1,13	0,09	0,05	0
	685	Хлеб ржаной Чай с сахаром	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	Итого		200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0
				18,1	23,3	97,8	754	183,87	72,54	284,97	2,66	129,32	1,88	0,28	0,24	0,26

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)					Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Пятница	471	Фрикадельки мясные	100/50	12,7	9	10,2	174	5,65	21,1	95,26	1,06	14,62	0,27	0,04	0,08	1	
	297	Каша гречневая	230	10,9	8,9	43,9	303	81,26	286	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	0,17	1,3	
		Хлеб ржаной	50	3,9	0,4	24,4	120	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0	
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52		
	Итого			30,5	21,4	96,4	706	200,91	324,9	484,82	7,72	77,85	1,86	0,34	0,37	2,82	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)					Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Понедельник	451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	
	297	Каша рисовая рассыпчатая	230	5,2	6,8	49,1	283	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	0,07	1,3	
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1	
686	Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0	0,04	0	0	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,1	0	0	1,12		
Итого			23,5	21,4	98,3	686	119,26	116,6	328,62	3,67	58,44	4,34	0,17	0,19	3,47		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)								
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Вторник	205	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	25,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,1	0,09	0,15	0,75
	332	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0
	593	Соус томатный (подлив)	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	0,01	1
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9	0,05	0,01	0,06	0,26
	Итого			32,6	34,6	108,6	830	102,72	53,37	313,75	4,05	108,14	2,32	0,24	0,25	2,01

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11-17 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)								
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Среда	436	Жаркое домашнему	250	17,1	17,4	18,3	402	25,78	49,83	214,3	3,21	0	4,08	0,14	0,15	5,01
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого			23,9	23,6	88,2	725	41,87	60,43	270,29	4,11	27,71	4,65	0,22	0,17	5,01

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)								
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Четверг	311	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
		Хлеб ржаной	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0,04	0	0	0
		Сочень с творогом	100	12,4	13,3	22,5	262	75,98	20,99	150,5	0,99	114,4	0,5	0,07	0,22	0,13
	639	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18	0,1	0,03	0,12	0,52
	Итого			24,3	26,1	94,7	714	330,29	69,99	395,93	2,04	204,93	0,92	0,2	0,5	0,9

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11 лет

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные элементы. (мг)								
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Пятница	388	Рыба, припущенная в молоке	100	10,4	1,1	3	63	51,5	25,2	142,9	0,52	11,4	0,9	0,07	0	0
	520	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	57,25	43,93	129,71	1,59	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95
	769	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	7,69	5	29,99	0,42	27,71	0,57	0,04	0,02	0
	685	Хлеб ржаной компот из сухофруктов	40	3,1	0,3	19,5	96	8	5,6	26	0,44	0	0	0,04	0	0
	Итого		200	24,2	15	121,5	718	195,37	125,41	392,11	4,41	74,09	4,53	0,37	0,26	16,75