

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

400970 SPA3C BAT PAW

«Остроженская СОШ»

ВИ Самсонова

В.И. Самсонова

Приказ № 108 от 31.08.2023 г.



Примерное двенадцатидневное меню

2023 - 2024 учебный год

для обучающихся 1-11 классов МКОУ «Остроженская СОШ»

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность (ккал)	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							1							

1 день

Завтрак

272	Каша пшеничная молочная	200	9,3	9,2	39,1	267,2	0,2	0,9	47,3	0,1	196,4	230,9	42,8	1,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0,0	0,0	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	Итого					432,3								

ОбеΔ

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
--------	--------------	-----------	-------	------	----------	--------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

2 день

Завтрак

185	Каша молочная овсяная	200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,9	31	1	204,6	233,5	57,8	1,3
1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0,0	0,5	17,6	0,0	115,9	19,4	18,2	0,3
	ИТОГО					427,1								

Обед

10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
58	Борщ с капустой и картофелем с гов. мясом	250/30	2,2	5,1	15,6	116,8	0,1	7,0	215,4	2,4	35,3	58,4	28,9	1,4
278	Бифстриганов из отварной говядины	65	19,9	18,7	3,9	270,3	0,1	0,0	19,6	0,6	25,3	190,4	23,3	2,5
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	30,60		44,37	103,9	33,30	1,21
859	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	0,0	0,0		12,0	2,4	0,0	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,5	20,1	95,	0,1	0,0	0,0	0,0	19	78	24,5	1,3
	ИТОГО					840,4								

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
--------	--------------	-----------	-------	------	----------	--------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

3 День

Завтрак

168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	0,0	20,0	3,32	12,2	147,7	98,1	3,32
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	0,0	0,0	0,4
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0,0	0,0	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	ИТОГО					368,1								

Объем

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
--------	--------------	--------------	-------	------	----------	--	----	---	---	---	----	---	----	----

4 день

Завтрак

Обед

6 день

Завтрак

Обед

№ рец.	Наименование	Выход рф.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	--------------	-------	------	----------	--	----	---	---	---	----	---	----	----

7 день

Завтрак

93	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
943	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	<i>ИТОГО</i>					346,6								

Обед

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>B1</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
---------------	---------------------	----------------------	--------------	-------------	-----------------	---	-----------	----------	----------	----------	-----------	----------	-----------	-----------

8 день

Завтрак

168	<i>Каша молочная рисовая</i>	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,0	20,0		5,9	67,0	21,8	0,47
943	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/10	2,4	7,6	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	<i>ИТОГО</i>					362,1								

Обед

№ рец.	Наименование	Выход г/р.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
--------	--------------	------------	-------	------	----------	--------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

9 ДЕНЬ

Завтрак

Обед

10 день

Завтрак

Обед

№ реч.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (кал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-----------	--------------	--------------	-------	------	----------	-------------------------------------	----	---	---	---	----	---	----	----

11 день

Завтрак

205	<i>Макароны отв. с сыром</i>	116/16	8,6	8,0	32,4	237,2	0,1	0,0	47,5	1,1	135,2	109,7	11,8	1,0
943	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	<i>Хлеб пшеничный, масло слив.</i>	50/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
	<i>ИТОГО</i>					402,3								

Обед

