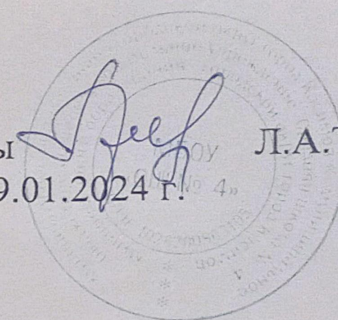


УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Приказ № 3 от 09.01.2024 г.

Л.А.Трифонова



**Примерное десятидневное
циклическое меню
завтраков 5-11 классы
для детей льготных категорий
(2023-2024 уч.г.)**

№ реп. по сборн ику 2017	Прием пищи, наименования блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества			Энерг е- тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	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 - 35 руб. (муниципальные средства)														
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	0,00	0,0 0	133,68	156,7 2	37,22	0,84
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	139,2 0	9,45	96,00	0,4 9	0,04	0,11	0,06	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,3 6	0,00	2,83	0,00	0,49
ИТОГО за ЗАВТРАК		492	12,01	19,50	73,49	519,00	153,5 0	12,81	100,40	0,8 5	133,72	159,6 6	37,28	1,81
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
97	Суп картофельный с курицей	250	58,72	36,07	19,39	670,18	0,33	13,85	6,20	0,0 0	93,85	664,7 0	93,83	5,68
304	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	1398,0 0	0,02	0,00	0,00	0,0 0	9,10	40,63	10,89	0,35
268	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,0 0	21,88	83,19	16,07	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,3 6	0,00	2,83	0,00	0,49

ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		685	75,75	50,37	92,98	2450,20	14,69	16,45	10,60	0,36	124,83	791,35	120,79	7,27
ВСЕГО за ДЕНЬ		1177	87,76	69,87	166,47	2969,20	168,19	29,26	111,00	1,21	258,55	951,01	158,07	9,08
2 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	19,56	34,77	73,05	678,26	0,40	0,95	23,53	0,00	47,10	253,76	107,85	5,29
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
47	Салат из квашеной	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,00	23,81	14,70	7,16	0,29

	капусты									5				
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		710	19,69	35,92	94,13	789,17	0,61	32,02	16,50	0,00	118,26	265,80	87,53	3,80
ВСЕГО за ДЕНЬ		1185	39,25	70,69	167,18	1467,43	1,01	32,97	40,03	0,00	165,36	519,56	195,38	9,09
3 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
223	Запеканка из творога	100/20	17,53	13,26	33,60	294,24	0,07	0,56	78,00	0,00	234,70	258,18	31,87	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		335	17,60	13,28	48,60	322,24	11,17	1,96	80,80	0,28	234,70	258,21	31,87	0,77
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	225,15	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15

171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,00	15,70	123,74	82,66	2,80
251	Поджарка	65	10,16	28,89	2,67	314,84	0,28	1,38	0,00	0,00	22,65	126,95	167,12	2,96
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		475	244,23	38,25	88,22	790,10	0,52	12,48	23,53	0,00	79,45	324,31	282,25	7,19
ИТОГО за ДЕНЬ		810	261,83	51,53	136,82	1112,34	11,69	14,44	104,33	0,28	314,15	582,52	314,12	7,96
4 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,47	92,55	174,18	13,60	1,87
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,40	1,40	2,80	0,28
ИТОГО за ЗАВТРАК		360	16,18	26,30	32,50	431,55	0,09	0,45	231,70	0,47	243,15	271,58	25,85	2,64
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,00	24,24	29,28	14,04	0,61

										0				
ИТОГО за ЗАВТРАК		525	16,52	10,71	65,08	391,27	11,29	23,29	8,62	0,43	76,05	248,82	76,28	1,86
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	118,60	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
202/203	Макаронны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		790	30,23	29,21	111,47	817,27	0,43	16,10	128,66	0,26	256,08	341,77	74,44	4,46
ИТОГО за ДЕНЬ		1315	46,75	39,92	176,55	1208,54	11,72	39,39	137,28	0,69	332,13	590,59	150,72	6,32
6 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														

204	Макароны отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,0 0	253,69	173,6 6	17,46	1,06
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,0 0	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		430	18,44	17,30	71,11	509,00	0,11	1,49	119,00	0,0 0	379,47	263,6 6	31,46	1,19
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	49,50	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,0 0	49,25	49,00	22,13	0,83
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,7 4	82,66	2,80
47	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,14	3,83	41,60	0,16	19,46	16,50	1,0 5	23,81	14,70	7,16	0,29
260	Гуляш	95	10,11	26,78	2,75	293,55	0,27	0,87	0,00	0,0 0	19,00	122,1 9	21,27	2,10
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,0 0	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		755	22,90	84,98	98,64	856,16	0,64	51,11	40,28	1,0 5	137,26	309,6 3	134,2 2	6,12

ИТОГО за ДЕНЬ		1185	41,34	102,28	169,75	1365,16	0,75	52,60	159,28	1,05	516,73	573,29	165,68	7,31
7 ДЕНЬ														
Завтрак -35 руб. (муниципальные средства)														
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		410	17,72	29,1	80,73	651,02	0,42	16,28	0,3	0	41,92	174,60	37,64	1,91
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,08	13	117	0,055	0,35	0	0	27,3	36,78	15,23	0,73
202/203	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,075	0,195	102,86	0	263,57	180,44	18,15	1,095
279	Тефтели	110	6,96	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	16	0	21,620	85,51	17,32	0,880
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	1	0	0,00	32,3	21,9	17,6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		735	19,22	20,14	106,3	690,54	0,190	1,56	118,86	0	344,79	324,6	68,30	3,18

				6						0	3		5	
ИТОГО за ДЕНЬ	1145	36,94	49,25	187,0 9	1341,5 6	0,61	17,83 5	119,11	0	386,71	499,2 3	105,9 4	5,09 5	
8 ДЕНЬ														
Завтрак — 35 руб. (муниципальные средства)														
186	Запеканка манная со сгущенным молоком	100/20	3,10	2,99	30,81	163,33	0,03	0,41	0,01	0,0 0	54,45	55,38	10,82	0,51
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,0 0	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,0 0	152,22	124,5 6	21,34	0,48
ИТОГО за ЗАВТРАК		365	12,98	14,83	63,22	438,93	0,13	2,11	24,47	0,0 0	345,87	275,9 4	41,61	1,48
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
1 02	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	12,23	118,60	0,18	4,66	0,00	0,0 0	13,14	70,48	28,46	1,22
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	0,0 0	58,75	40,69	20,85	0,83
3 12	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,1 5	36,98	86,60	27,75	0,19
2 68	Котлеты домашние	80	10,83	9,76	8,09	199,00	0,14	0,20	0,00	0,0 0	21,88	83,19	16,07	0,75
3 49	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,2 6	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00

ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		840	25,12	23,70	121,75	849,25	0,51	40,10	0,00	0,41	135,35	298,36	99,73	3,21
ИТОГО за ДЕНЬ		1205	38,10	38,53	184,97	1288,18	0,64	42,21	24,47	0,41	481,22	574,30	141,34	4,69
9 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,05	0,12	61,71	0,00	158,14	108,26	10,89	0,66
269	Биточки Особые	80	13,45	18,62	9,64	257,45	0,13	0,18	32,00	0,00	24,00	137,67	24,90	1,90
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		505	18,64	22,75	55,46	467,20	11,28	1,70	0,00	0,28	182,14	245,96	35,79	2,56
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	1,80	4,63	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,22
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,02	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,35
255	Печень по-строгановски	90	20,52	9,18	8,46	197,46	0,29	12,60	5203,00	1,35	16,20	19,80	381,60	8,28
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,00	32,30	21,90	17,60	0,48

										0				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		700	29,17	18,37	97,33	676,83	0,37	23,88	5203,00	1,35	107,33	136,93	436,22	10,33
ВСЕГО за ДЕНЬ		1205	47,81	41,12	152,79	1144,03	11,65	25,58	5203,00	1,63	289,47	382,89	472,01	12,89
10 ДЕНЬ														
Завтрак - 35 руб. (муниципальные средства)														
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0,00	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		555	23,43	24,98	64,84	550,11	11,38	29,71	69,75	0,43	87,64	214,64	49,12	2,54
Обед - 55 руб. (муниципальные средства)														

67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,72	0,06	7,80	1,56	0,0 0	24,24	29,28	14,04	0,61
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	0,00	2,4 0	38,50	208,7 5	31,75	1,00
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,21	5,62	29,32	188,24	0,12	0,00	23,53	0,0 0	15,70	123,7 4	82,66	2,80
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,0 0	19,08	126,7 6	22,60	1,49
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,00	0,00	0,2 6	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ОБЕД		770	24,16	41,25	127,3 0	970,16	0,58	15,48	25,09	2,6 6	102,12	505,9 3	157,6 5	6,12
ИТОГО за ДЕНЬ		1325	47,59	66,23	192,1 4	1520,2 7	11,96	45,19	94,84	3,0 9	189,76	720,5 7	206,7 7	8,66