

Утверждаю:

Директор МБОУ «Маралихинская СОШ»

Кострюкова Н. Э.

«09» января 2024г.



Меню на 10 дней для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет)
«МБОУ «Маралихинская СОШ»»

1 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------------|---------------|------|------|---|---------------------------|-------|------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,1 | 8,4 | 47,9 | 258,8 | 0,21 | 0 | 0,83 | 0 | 12 | 179 | 120 | 4,02 |
| Тефтели | 120 | 16,4 | 14,2 | 10 | 234,2 | 0,08 | 1,58 | 9,72 | 0 | 22 | 167 | 23 | 2,4 |
| Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,85 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Хлеб I | 30 | 3.06 | 1.2 | 19.9 | 104.8 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 14.8 | 87.2 | 26 | 1.1 |
| Хлеб II | 30 | 1.65 | 4.46 | 15.8 | 99.09 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 8.4 | 37.9 | 11.2 | 0.9 |
| Каша молочная пшеница | 250 | 10,4 | 12,8 | 47 | 343,6 | 0,23 | 0,68 | 52 | 0 | 159 | 233 | 61 | 1,65 |
| Итого за день | | 44,81 | 41,26 | 152,9 | 1103,3 | 0,63 | 6,3 | 63 | | 234,7 | 725,3 | 253 | 13,6 |

2 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------|------|----------|------------------------------------|---------------|------|-------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Борщ с капустой и сметаной | 250 | 9,4 | 9,9 | 20,2 | 220,7 | 0,06 | 13,5 | 269,2 | 0 | 67,2 | 85,2 | 38,4 | 1,7 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Каша молочная манная | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 | 0,1 | 0,7 | 34,4 | 0 | 17,8 | 129 | 21 | 0,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Итого за день | | 21,1 | 22,6 | 100,5 | 696,09 | 0,25 | 14,2 | 304,2 | 0 | 277,4 | 353,7 | 104,2 | 5,6 |

3 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--------------------------|------------------|------|----------|-------------------------------------|---------------|------|------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Плов с курицей | 250 | 34,1 | 10,1 | 41,5 | 393,3 | 0,1 | 2,95 | 184 | 0 | 24 | 292 | 135 | 2,53 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0,02 | 15 | 0 | 50 | 4,3 | 2,1 | 0,09 |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76 | 0,02 | 3,8 | 1,13 | 0 | 32 | 36 | 18 | 1,17 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 8,9 | 7,3 | 33,3 | 234,1 | 0,19 | 0,63 | 29,9 | 0 | 140 | 219 | 98 | 2,94 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 49,5 | 27,5 | 138 | 988,3 | 0,4 | 7,4 | 230 | | 269,2 | 676,4 | 290,3 | 8,7 |

4 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--------------------------|------------------|------|----------|--|---------------|------|-------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 10,3 | 5,6 | 37 | 239,2 | 0,17 | 13,8 | 195,2 | 0 | 27,6 | 109,2 | 41,6 | 1,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Каша молочная ячневая | 250 | 9,1 | 11,6 | 42,5 | 311,4 | 0,15 | 0,71 | 51,9 | 0 | 196 | 277 | 41 | 1,08 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 24,5 | 22,8 | 128,2 | 808,09 | 0,41 | 14,6 | 247,7 | 0 | 255,8 | 525,7 | 127,4 | 6,2 |

5 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------|-------|----------|--|---------------|------|-------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,9 | 26,4 | 185,9 | 0,16 | 13,6 | 31,7 | 0 | 53 | 113 | 38 | 1,37 |
| Тефтели | 120 | 16,4 | 14,2 | 10 | 234,2 | 0,08 | 1,58 | 9,72 | 0 | 22 | 167 | 23 | 2,4 |
| Салат из капусты | 100 | 1,7 | 10,2 | 9,7 | 135,8 | 0,03 | 38,5 | 203 | 0 | 45 | 32 | 17 | 0,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0,02 | 15 | 0 | 50 | 4,3 | 2,1 | 0,09 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Каша молочная манная | 250 | 6,6 | 7,1 | 31,6 | 217,9 | 0,1 | 0,7 | 34,4 | 0 | 178 | 129 | 21 | 0,4 |
| ИТОГО | | 34,2 | 44,06 | 133,2 | 1058 | 0,46 | 54,4 | 293,8 | 0 | 371,2 | 570,4 | 138,3 | 6,9 |

6 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическа я ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------|------|----------|--|---------------|------|------|---|---------------------------|-------|--------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Макаронны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 | 0,08 | 0 | 24,5 | 0 | 15 | 54 | 9,6 | 0,97 |
| Тефтели | 120 | 16,4 | 14,2 | 10 | 234,2 | 0,08 | 1,58 | 9,72 | 0 | 22 | 167 | 23 | 2,4 |
| Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,05 | 2,4 | 18 | 0 | 11 | 32 | 110,37 | 0 |
| Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 0,06 | 0,76 | 33 | 0 | 164 | 168 | 35 | 0,53 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Итого за день | | 38,7 | 33,5 | 141 | 1015 | 0,38 | 8,7 | 85,5 | | 253,7 | 567,3 | 226,9 | 9,4 |

7 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|--------------------------|------------------|------|----------|------------------------------------|---------------|------|-------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп гороховый | 250 | 13,4 | 9,2 | 32,5 | 266,3 | 1,8 | 9,5 | 194,4 | 0 | 54 | 16,8 | 58 | 2,9 |
| Каша молочная пшеничная | 200 | 10,4 | 12,8 | 47 | 343,6 | 0,23 | 0,68 | 52 | 0 | 159 | 233 | 61 | 1,65 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Итого за день | | 28,9 | 27,7 | 128,2 | 867,4 | 2,1 | 10,1 | 247 | | 245,2 | 533,3 | 163,8 | 8,05 |

8 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------|------|----------|------------------------------------|---------------|------|------|---|---------------------------|-------|------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Каша гречневая | 200 | 11,1 | 8,4 | 47,9 | 258,8 | 0,21 | 0 | 0,83 | 0 | 12 | 179 | 120 | 4,02 |
| Тефтели | 120 | 16,4 | 14,2 | 10 | 234,2 | 0,08 | 1,58 | 9,72 | 0 | 22 | 167 | 23 | 2,4 |
| Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 18,4 | 0 | 0,03 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 0,06 | 0,76 | 33 | 0 | 164 | 168 | 35 | 0,53 |
| Итого за день | | 40,2 | 35,1 | 164,9 | 1070,4 | 0,44 | 2,3 | 43,8 | 0 | 235,6 | 664,7 | 219 | 9,7 |

9 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------|------------------|------|----------|------------------------------------|---------------|------|-------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 11,8 | 13,5 | 25,08 | 269,2 | 0,1 | 10,5 | 309,2 | 0 | 31,6 | 185,2 | 45,6 | 1,5 |
| Макароны с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 | 0,07 | 0,05 | 44,9 | 0 | 168 | 133 | 15 | 1,03 |
| Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 29,2 | 28,4 | 111,1 | 813 | 0,3 | 14,6 | 354,4 | 0 | 241,3 | 464,5 | 109,6 | 8,06 |

10 день

| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--------------------------|------------------|------|----------|------------------------------------|---------------|------|-------|---|---------------------------|-------|-------|------|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Рассольник по Ленинградски со сметаной | 250 | 9,5 | 11,6 | 27,2 | 251,04 | 0,12 | 11 | 208 | 0 | 42 | 102,8 | 39,6 | 1,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Хлеб I | 30 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб II | 30 | 1,65 | 4,46 | 15,8 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,9 | 11,2 | 0,9 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 8,9 | 7,3 | 33,3 | 234,1 | 0,19 | 0,63 | 29,9 | 0 | 140 | 21,9 | 98 | 2,94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,04 | 0,3 | 0 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,73 |
| Итого за день | | 23,5 | 24,5 | 109,2 | 742,6 | 0,4 | 11,7 | 238,5 | 0 | 214,5 | 461,3 | 182,4 | 7,8 |

1. С целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день(в напитках)
3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Все салаты заправляются растительным маслом.
6. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта