

УТВЕРЖДАЮ:
 директор МОКУ "Оватинская СОШ
 имени Башанкаева Андрея Андреевича"
 /Бодраева М.Л./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для 5-11 классов на ноябрь-декабрь 2024г. 25г.
 в МОКУ "Оватинская средняя общеобразовательная школа имени Башанкаева Андрея Андреевича"

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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-й день														
37	Салат из свеклы	60	1,01	12,34	25,46	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81
42	Суп с клецками	200	3	8,47	22,48	138,5	0,11	15			26			1,12
75	Жаркое домашнему	250	19,891	7,47	27,92	433	0,3	21	100	0,6	47	42,3	101	4,4
102	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08			6,4			0,18
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,566	28,93	118,5	818,4	0,75	39,8	100	6	136	235	173,7	11,42
2-й день														
11	Салат из свежих овощей	60	0,7	6,4	2,8	87,4		5			23	24	14	0,6
208	Суп вермишелевый	200	3,79	7,03	58,23	150	0,25	17			33	5,65	2,86	0,31
304	Плов из курицы	250	15,8	10,7	30,87	420		342			43		54,1	5,4
126	Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	0,1	0,8	27		17	13,3	22,9	0,3
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	25,105	27,28	124,5	839	0,66	365	27	5,4	151	236	154,1	11,52
3-й день														
75	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,05	0,19	7,64	20,48	0,06	16,8	0	0,67	13,4	24,9	19,15	0,14
207	Суп перловый	200	2,7	1,65	8,2	57,5	0,07	13			15			0,66
388	Шницель рыбный	100	16,8	19,7	27,32	401		0,5	13	3,1	60	271	47	1,5
234	Картофельное пюре	150	7,47	5,61	39,84	230,5	0,18				13	209	67,5	
685	Чай	200	0,2	0	14	28		6			12	4,1	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	25,845	27,8	114,9	826,1	0,62	36,3	13	9,17	148	702	200,4	11,21
4-й день														
71	Винегрет	60	0,5	6,3	6,2	113,6		7,3	202	4,5	38,4	35,5	18,6	0,9
165	Суп харчо	200	7,18	2,94	17,8	102	0	7,1			43			0,86
307	Котлета	100	8,9	6,74	8,97	232	0,1	0,7	72	0,6	55	243	42,7	3
145	Овощное рагу	150	2,23	7,03	20,2	186	0,1				23,6			0,73
16	Какао	200	4,62	4,02	43,8	117,6	0,1	0,2	0	0,2	58,7	126	15,2	0,67

8	хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,2			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,055	27,68	114,9	839,9	0,63	15,3	274	10,7	254	597	136,7	11,07
5-й день														
41	Салат степной	60	1,6	3,10	7,9	128,5	0	6,2	421	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
11	Суп с домашней лапшой	200	7,5	6	17,5	150	0,3	17			33	5,65	2,86	0,31
382	Голубцы ленивые	100	8,87	10,83	58	251	0,1	31	50	3	93,8	5,2	68,9	2,55
688	Макароны отварные	150	5,1	7,5	24,5	153	0,04				8			0,5
12	Кисель	200	0	0	5	59,5		15			29,5		1	
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4		34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,2			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	25,695	28,08	130,8	830,7	0,77	69,2	471	12,8	224	249	153,6	9,17
6-й день														
45	Салат из квашеной капусты	60	1,58	3	7,66	85,2		25	0		41,6	30,6	14,2	0,58
206	Суп гороховый	200	4,53	4,9	20,93	134,3	0,18	4,7			30	69,7	28,2	1,62
246	Гуляш	100	10,53	13,5	16,95	168	0,03	0,8			12,4			2,23
234	Гречка	150	7,46	5,61	37,84	330	0,18				13	209	67,5	
685	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	6			11,6	4,1	6,5	4
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,88	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	26,925	27,66	115,3	834,2	0,7	36,5	0	5,4	144	506	176,6	13,34
7-й день														
45	Салат из свежих овощей	60	0,7	4,40	1,9	81		14			16			0,43
156	Борщ со сметаной	200	1,46	3,93	21,19	182	0,079	31,8			43,1			0,855
44	Рагу из курицы	250	19,16	20,3	51,7	375	0,1	6,9			21,2		22,4	1,13
102	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	22,3	94,2	0,01	1,08			6,4			0,18
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13	0	0	4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	23,985	29,28	115	820,9	0,499	53,8	0	5,4	122	193	82,6	7,505
8-й день														
36	Салат из свежих огурцов	60	0,8	7,1	2,6	122,4	0	10,4	10	5,1	21,6		12,56	0,81
54-3с	Суп куриный свермишелью	200	3,74	5,8	20,2	91,5	0,09	7,54	0	0	25	0	0	0,93
115	Хурси	250	11,76	10,20	35	396	0,14	10,3	33	0,08	25	215	101	2,29
616	Какао	200	4,62	4,02	43,8	117,6	0,05	21,1	0	0,17	159	126	75,2	0,67
8	хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13	0	0	4	0,01	34,8	13,2	1,01
9	хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9
	Итого	760	23,545	27,77	119,5	816,1	0,59	49,3	43	10,8	265	534	249	9,61
9-й день														
37	Салат из свеклы	60	1,01	11,24	35,46	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81

156	Борщ	200	1,46	3,73	15,19	186	0,079	31,8			43,1			0,855	
301	Куры тушеные	100	12,77	4,53	3,93	220	0,21				31,8			0,91	
690	Рис припущеный	150	5,3	7,7	28,5	230	0,04	0,03	1,1	0,06	0,28	80,7	29	0,6	
685	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28		6			11,6	4,1	6,5	4	
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01	
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9	
	Итого	760	23,365	27,85	115	816,7	0,659	40,6	1,1	5,46	144	278	108,2	12,09	
10-й день															
75	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,05	0,19	7,64	20,48	0,06	16,8	0	0,67	13,4	24,9	19,15	0,14	
846	Суп-рассольник	200	1,68	15,09	43,7	193	0,09	8,38		0,15	29,2	56,7	24,18	0,93	
388	Рыба запеченая	100	12,8	5,7	17,9	260		0,5	13	3,1	60,1	271	47	0,93	
694	Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	230,5	0,01	3,7			27			0,7	
126	Кофейный напиток	200	2,19	2,5	14,7	92,9	0,1	0,8	27		17,3	13,3	22,9	0,3	
8	Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,89	0,13			4	0,01	34,8	13,2	1,01	
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18			1,4	35	158	47	3,9	
	Итого	760	23,495	32,08	123,9	885,6	0,57	30,1	41	9,32	182	559	173,4	7,91	