

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



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для 5-11 классов на сентябрь-ноябрь 2023-2024 уч.г.
 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		В1	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	100	1,01	12,34	25,46	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81
75	Жаркое домашнему	280	19,891	7,47	17,95	425	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	630	23,566	20,46	86,08	671,9	0,64	24,8	100	6	110	235	173,7	10,3
2-й день														
11	Салат из свежих овощей	100	0,7	6,4	2,9	87,4		5			23	24	14	0,6
304	Плов из курицы	280	16,8	12,7	57,32	304		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	630	22,315	22,25	92,83	573	0,41	365	27	5,4	118	230	151,2	11,52
3-й день														
75	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,05	0,19	7,64	20,48	0,06	16,8	0	0,67	13,4	24,9	19,15	0,14
388	Шницель рыбный	100	16,8	16,7	17,73	302,4		0,5	13	3,1	60	271	47	1,5
234	Картофельное пюре	180	7,47	5,61	35,84	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	630	25,845	23,15	93,12	670	0,55	23,3	13	9,17	133	702	200,4	10,55
4-й день														
36	Салат из огурцов	100	0,8	8,1	2,6	99	0	10,4	10	5,1	23,8	43,7	14,5	1
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	180	2,23	3,03	10,2	86,7	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	630	19,175	22,54	83,48	624	0,63	11,3	82	11,3	196	606	132,6	10,31

5-й день														
45	Салат из свежих овощей	100	0,7	4,40	1,9	81		14			16		0,43	
382	Голубцы ленивые	100	8,87	6,83	27	151	0,1	31	50	3	93,8	5,2	68,9	2,55
688	Макаронки отварные	180	5,1	7,5	31,5	203	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	630	17,295	19,38	83,31	583,2	0,47	60	50	8,4	182	198	130,1	8,39
6-й день														
14	Салат из свежих помидор	100	0,83	6	4,72	79,1	0,06	20,4	0	0	17,6	19,7	10,67	0,84
246	Гуляш	100	10,53	10,3	6,76	168	0,03	0,8			12,4			2,23
234	Гречка	180	7,46	5,61	36,84	230,5	0,18				13	209	67,5	
685	Чай сладный	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	630	21,645	22,56	80,23	594,3	0,58	27,2	0	5,4	89,6	425	144,9	11,98
7-й день														
45	Салат из свежих овощей	100	0,7	4,40	1,9	81		14			16		0,43	
44	Рагу из курицы	280	18,16	21,3	26,7	355	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	630	21,525	26,35	68,81	618,9	0,42	22	0	5,4	78,6	193	82,6	6,65
8-й день														
36	Салат из свежих огурцов	100	0,8	7,1	2,6	122,4	0	10,4	10	5,1	21,6		12,56	0,81
462	Тефтели	100	10,31	5,3	7,69	107		0,3	9,1	1	10,9	128	22,9	0,9
98	Капуста тушеная	180	2,78	4,48	24,52	213,5	0,3	17			58		0,8	
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	630	21,135	21,55	96,52	649,2	0,66	48,8	20	11,7	284	447	170,9	8,09
9-й день														
37	Салат из свеклы	100	1,01	11,24	35,46	63,97	0,02	2,7			22		12,5	0,81
301	Куры тушеные	100	12,77	4,53	2,93	155,8	0,21				31,8		0,91	
690	Рис припущенный	180	5,3	7,3	28,5	230	0,04	0,03	1,1	0,06	0,28	80,7	29	0,6
685	Чай сладный	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	630	21,905	23,72	98,8	566,5	0,58	8,73	1,1	5,46	101	278	108,2	11,23

10-й день														
14	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,18	4,92	79,1	0,06	20,4	0	0	17,6	19,7	10,67	0,84
388	Рыба запеченая	100	12,8	5,7	17,9	100,4		0,5	13	3,1	60,1	271	47	0,93
694	Картофельное пюре	180	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	630	21,895	22,98	77,48	591,5	0,48	25,4	41	8,5	157	497	140,8	7,68