

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		В ₁	С	А	Е	Ca	P	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	1,5	6,5	26	108	0,02	2,7			26,1		15,82	1,01
42	Суп с клецками	250	3,384	4,478	22,48	138,2	0,111	0	0	0	25,6			1,118
75	Жаркое домашнему	280	19,891	17,8	27,95	475	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
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18				1,4	35	158	47
	Итого	880	27,44	29,42	119,1	904	0,751	24,8	100	6	140	235	177	11,62
2-й день														
11	Салат из свежих овощей	100	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,9			16			0,43
208	Суп вермишелевый	250	3,79	4,03	22,92	150	0,25	17			33	5,65	2,86	0,31
304	Плов из курицы	280	16,8	14,7	57,32	404		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
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18				1,4	35	158	47
	Итого	880	26,105	29,28	115,7	816,6	0,68	365	27	5,4	144	212	140,1	11,52
3-й день														
75	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	7	9,6	140,3	0	56,7	204	4,4	65,1	44,4	23,8	1,3
207	Суп перловый	250	1,809	1,809	12,48	68,35	0,074	12,7	0	0	15,3			0,667
388	Шницель рыбный	100	1,315	16,7	27	302,4		0,5	13	3,1	60	271	47	1,5
234	Картофельное пюре	150	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
9	Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	0,18				1,4	35	158	47
	Итого	850	25,845	31,76	116,8	858,2	0,564	75,9	217	12,9	200	721	205	12,38

4-й день														
36	Салат из огурцов	100	0,8	0,1	2,5	13,8	0	9,9	9,9	3,9	22,7	41,4	13,8	1
165	Суп харчо	250	4,97	6,19	21,8	152,8	0	9						
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	2,67	10,00	19,9	280	0,06		7		23,1			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	880	24,585	27,7	114,9	884,9	0,59	19,8	89	10,1	194	603	131,9	10,31
5-й день														
11	Салат из свежих овощей	100	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,9			16			0,43
11	Суп с домашней лапшой	250	2,96	4,91	11,13	87,5	0,3	17			33	5,65	2,86	0,31
382	Голубцы ленивые	100	15	13	60	371	0,13	31,3	50	3	93,8	5,2	68	2,55
688	Макароны отварные	180	4,4	6	19	135	0,06				10			0,8
12	Кисель	200	0	0	5	59,5	0,4	0						
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	880	25,685	31,96	115,9	822,7	1,24	62,2	50	8,4	188	204	131,1	9
6-й день														
14	Салат из свежих помидор	100	0,95	5,15	3,19	155	0,05	19,6	0	3,18	17,1	16,9	22,4	0,77
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,8	0,23	0,81	0		12,4			2,23
246	Гуляш	100	14,44	13	35	224,1	0,03	0,8			12,4			2,23
234	Гречка	150	7,46	5,61	33	230,5	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	850	31,165	29,69	119,4	861	0,8	27,2	0	8,58	101	422	156,6	14,14
7-й день														
11	Салат из свежих овощей	100	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,9			16			0,43
156	Борщ	250	1,81	4,91	45,1	102,1	1,19	10,3			44,4	53,2	26,25	1,19
44	Рагу из курицы	250	18,16	17	26,7	455	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	850	23,335	29,96	114,9	821	1,63	32,2	0	5,4	123	246	108,9	7,84

8-й день														
36	Салат из огурцов	100	0,8	0,1	2,5	13,8	0	9,9	9,9	3,9	22,7	41,4	13,8	1
44	Суп с ячневой крупой	250	2,6	6,8	15	230	0,04	9,6			24		16,46	0,58
462	Тефтели	100	13	8,3	18,6	254,8		0,3	9,1	1	10,9	128	22,9	0,9
98	Капуста тушеная	180	4,9	8,10	18,9	165	0,1	38,7	401	0,4	109,,1	89,1	44,1	2,5
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	880	28,545	27,97	116,7	869,8	0,5	79,6	420	10,9	251	577	232,7	10,56
9-й день														
37	Салат из свеклы	100	1,5	6,5	26	108	0,02	2,7			26,1		15,82	1,01
156	Борщ	250	1,81	8,91	25,3	206	1,19	10,3			44,4	53,2	26,25	1,19
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 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	880	24,205	27,89	114,6	816,5	1,77	19	1,1	5,46	149	331	137,8	12,62
10-й день														
14	Салат из свежих помидор	100	0,95	5,15	3,19	155	0,05	19,6	0	3,18	17,1	16,9	22,4	0,77
846	Суп-рассольник	250	4	5,9	9	108	0,1	6,3	0,1	0,2	25,3	62	19,2	1,2
388	Рыба запеченая	100	12,8	5,7	37,9	200,4		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	35	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	850	25,715	27,85	125	875,4	0,57	30,9	41	11,9	182	556	171,7	8,81