

Утверждаю
 Директор Муниципального
 казенного общеобразовательного
 учреждения «Шекшовская
 основная школа»



С.Ю. Варюхина

2021 г.

Приказ № 13/1 от 31.03.2021г.

Десятидневное меню *для 5-9кл*
 Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 «Шекшовская основная школа»

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетичность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Б	Ж	Уг		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый день															
1	Завтрак	520	17,9625	17,7005	70,283	543,4	0,47	1,12	-	3,54	96,86	382,4	101,2	6,55	
	Рожки отварные с маслом	190	6,2225	6,1655	36,233	294,65	0,1995	-	-	2,546	59,85	134,33	63,84	2,1375	1
	Котлета рубленая (полуфабрикат)	100	9,84	11,325	14	122,75	0,25	-	-	0,45	13,75	217,5	1,25	3,025	12
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	10,8	54	-	1,12	-	-	2,86	2	2	0,08	43
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
Второй день															
2	Завтрак	630	23,25	20,73	79,28	586,1	0,274	261,35	0,249	5,03	311,9	319,9	121,8	8,27	
	Гречка отварная с маслом	200	4,1	8,37	47,64	220,2	0,018	-	0,22	3,45	220,4	83,8	56,3	1,9	11
	Голень отварная куриная	100	15,94	8,68571	-	161	0,10571	3,85714	0,04143	0,42857	15,7143	220	30	1,47143	41
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
	Компот из апельсинов	200	0,81	-	14,54	68,9	0,077	246,25	-	-	36,5	-	-	0,24	24

№	Прием пищи.	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергичность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	Уг		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Яблоко	100	0,6	-	7,85	64	0,045	12,4	-	0,78	24	16,5	13,5	3,3	20
Третий день															
3	Завтрак	530	20,6	19,985	86,19	593,85	0,305	-	0,106	3,66	106,72	330,8	50,4	4,73	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	8,6	8,45	51,74	312,2	0,045	-	0,106	2,8	75,72	91,8	18,4	0,51	5
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,36	-	11,2	86,9	-	-	-	-	-	-	-	-	22
	Котлета рубленая (полуфабрикат)	100	9,84	11,325	14	122,75	0,25	-	-	0,45	13,75	217,5	1,25	3,025	12
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
Четвёртый день															
4	Завтрак	640	22,6629	32,98	67,92	631,9286	4,615	19,3	0,203	5,44	529,74	684,6	86,7	7,05	
	Плов с курицей	200	4,9	5,39	17,44	118,2	0,105	8,8	0,063	0,23	40,9	35,2	14,6	0,51	6
	Салат из красной вареной свеклы с растительным маслом	100	1,14286	2,86	1,43	91,42857	-	0,14286	0,02857	4,87143	31,4286	51,428571	31,4286	1,57143	7
	Чай с сахаром	200	-	-	7	27	-	10	-	-	0,6	0,4	0,3	0,04	3
	Сыр «Российский»	30	5,02	6	-	111,3	3,0525	0,3	0,09	0,375	300	172,5	11,1	-	18
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
Пятый день															
5	Завтрак	520	25,8725	17,5005	63,221	590,65	0,34	13	22	3,88	117,6	319,8	126,5	4,79	
	Рожки отварные с маслом	190	6,2225	6,1655	36,233	294,65	0,1995	-	-	2,546	59,85	134,33	63,84	2,1375	1
	Рыба запеченная	100	17,85	11,125	10,7375	197	0,0875	3,75	27,5	0,875	42,5	141,25	35	0,875	40
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
	Чай с сахаром	200	-	-	7	27	-	10	-	-	0,6	0,4	0,3	0,04	3
Шестой день															
	Завтрак	530	22,1	19,26	51,89	543	0,42	48	10,22	4,6	91,7	298,9	74,1	39,94	

№	Прием пищи.	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергичность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	Уг		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6	Пельмени отварные с маслом	200	20,1	18,25	28,14	406	0,3	-	0,22	3,9	71	233,5	31,8	3,1	4
	Чай с сахаром	200	-	-	7	27	-	10	-	-	0,6	0,4	0,3	0,04	3
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
	Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	10	0,2	0,1	-	11	35	42
Седьмой день															
7	Завтрак	600	19,4257	11,62	83,268	542,717	0,617	59,42	40,518	2,34	81,36	409,4	175,8	4,487	
	Рагу из курицы с овощами	250	12,209	10,703	18,36	220,6	0,525	12,3	0,516	0,16	42,7	235	55,6	1,587	35
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	10,8	54	-	1,12	-	-	2,86	2	2	0,08	43
	Банан	100	3	-	44,8	172	0,08	46	40	0,8	16	56	84	0,12	20
	Хлеб черный	50	4,11667	0,91667	9,308	96,117	0,01	-	0,00167	1,15	16,5	97	28,5	2,25	19
Восьмой день															
8	Завтрак	560	18,92	17,99	75,79	518,8	4,1925	30,15	0,295	3,26	664,29	362,6425	80,2	1,91	
	Каша манная на молоке с маслом	200	8,2	8,58	37,64	177,2	0,025	19	0,15	2,26	94,69	67,23	16,6	0,17	10
	Чай с сахаром	200	-	-	7	27	-	10	-	-	0,6	0,4	0,3	0,04	3
	Сыр «Российский»	30	5,02	6	-	111,3	3,0525	0,3	0,09	0,375	300	172,5	11,1	-	18
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3,9	3,2	21,9	131,3	0,0375	0,75	0,025	-	149	0,0125	17,5	-	38
Девятый день															
9	Завтрак	600	18,1967	14,4997	61,718	461,047	0,812	129,8	95,002	10,23	62,14	334,99	97,03	97,23	
	Суп гороховый со свиной	250	12,48	13,583	20,98	191,93	0,68	100	95	0,33	1,34	104,45	46,53	3,13	9
	Сок	200	1	-	15,4	110	0,06	20	-	8	14	52	16	1,4	21
	Груша	100	0,6	-	16,03	63	0,06	9,8	-	0,52	27	-	0,3	90	20
	Хлеб черный	50	4,11667	0,91667	9,308	96,117	0,01	-	0,00167	1,15	16,5	97	28,5	2,25	19
Десятый день															

№	Прием пищи.	Масса порции, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергичность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	Уг		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10	Завтрак	530	25,24	19,985	65,6	519,95	0,375	29	0,16	3,36	79,95	342,82	57,78	4,9	
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	13,6	8,45	35,35	298,2	0,115	19	0,16	2,5	48,35	103,42	25,48	0,64	8
	Котлета рубленая (полуфабрикат)	100	9,84	11,325	14	122,75	0,25	-	-	0,45	13,75	217,5	1,25	3,025	12
	Чай с сахаром	200	-	-	7	27	-	10	-	-	0,6	0,4	0,3	0,04	3
	Хлеб белый	30	1,8	0,21	9,25	72	0,045	-	-	0,375	15	48,75	23,25	1,35	19