

Управление образования администрации Тайшетского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Староакульшетская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор



А.К. Бекарева



**Примерное десятидневное
меню
(весенний период)
11 лет и старше
на 2024-2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вы ход бл юда	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)				Энергети ческая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	В 1	B2	С	А		
	День 1																	
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	16	0	0	0,03	0	11	0	47	Пром.
	Макароны отварные	200	5,5 2	4,5 2	26, 45	4,8 6	37,1 4	21, 12	1,1 1	-	-	-	0,06	-	0	21	145,6	688
	Гуляш из говядины	90	19, 72	17, 89	4,7 6	24, 36	194, 69	26, 01	2,3 2	-	-	-	0,17	-	1,2 8	0	168,2	591
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24, 6	10	32,5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0,05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93,6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	7,2	3,8	0,7	20, 8	0	0	0	0,0 1	0,0 4	0,3	26,8	54-2гн- 2020
	Итого за завтрак:	680	33	23, 84	89, 33	72, 92	376, 13	93, 33	8,6 4	68, 55	0	0	0,41	0,1 35	12, 32	21, 3	587	
	День 2																	
Завтрак	Салат из кукурузы (консервированн ой)	100	1,7 3	3,7 1	4,8 2	11, 2	3,47	11, 72	0,4	-	-	-	0,06	-	5,5 8	0	99,3	12
	Суп картофельный	250	1,8 7	2,2 6	13, 31	20, 68	64,4 4	24, 9	0,9 4	-	-	-	0,11	-	9,6	0	101,25	200
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	32	92	19	1,4	271	17	0,9	0,03	0,0 7	11	12, 8	130,7	54-3м- 2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	6,9	8,5	4,6	0,8	30, 2	0	0	0	0,0 1	1,1 6	0,3 8	27,9	54-3м- 2020

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Итого за завтрак:	740	19,46	14,9	73,05	93,98	294,51	93,62	5,85	332,95	17	0,9	0,35	0,2	27,34	13,18	558,55	
	День 3																	
Завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	1,2	53,4	22,2	0,3	81,6	0	0	0,06	0,03	4	5,4	38	Пром.
	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,45	36,98	86,6	27,75	1,01	-	-	-	0,14	-	18,17	25,5	183	694
	Биточки	100	7,78	5,78	7,85	21,88	83,19	16,06	0,75	-	-	-	0,05	-	0,08	14,38	114,38	608
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	50	4	2	0,1	0	0	0	0	0	0	15	81	54-1хн-2020
	Итого за завтрак:	690	19,3	11,81	97,42	133,3	353,29	101,41	4,47	113,35	0	0	0,4	0,155	22,25	60,28	615	
	День 4																	
Завтрак	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,8	2,8	23,3	52,1	13,7	1,04	162	18,2	3,9	0,05	0,1	13,6	40,68	83,4	54-10з-2020
	Рис отварной	200	3,8	7	37,6	6	73	24	0,5	46	20,8	7,2	0,03	0,03	0	26,6	79,5	54-6г-2020
	Тефтели мясные	90	8,87	9,83	11,71	43,9	106,7	21,6	0,96	-	-	-	0,06	-	0,85	39	171	286
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.

	Хлеб ржаной	40	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93,6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Компот из клюквы	200	0,1	0	7,1	3	2	3	0,1	20	0	0	0	0	1,2	0	28,8	54- 12хн- 2020
	Итого за завтрак:	680	22, 73	24, 66	101 ,03	99, 4	359, 9	95, 7	4,9 1	259 ,75	39	11, 1	0, 29	0,2 55	15, 65	106 ,28	562,1	
	День 5																	
Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10, 3	1,9	2	3	13	3,8	0,7	0,2	1, 3	1,7	5,6	0,2	47	Пром.
	Рагу из курицы	250	26, 2	8,8	21, 9	40	241	117	2,7	923	53, 7	21, 4	0, 17	0,1 3	14, 1	325	271,6	54-22м- 2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24, 6	10	32,5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93,6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10, 1	0,7	0,9	1	7,8		0,7		0, 7	0,6	2,2		46	Пром.
	Итого за завтрак:	640	34, 26	10, 23	84, 12	65, 8	370	154 ,4	25, 81	958 ,55	55, 1	21, 6	2, 32	2,5	21, 9	325 ,2	564	
	День 6																	
Завтрак	Венегрет с растительным маслом	100	0,8 2	3,7 1	5,0 6	13, 92	26,9 8	12, 45	0,5 1	-	=	-	0, 04	-	6,1 5	0	94,8	45
	Капуста тушеная	200	3,6	5	14, 5	82	62	32	1,2	505	25, 5	0,7	0, 03	0,0 6	31, 9	133	158,3	54-8г- 2020
	Биточек из курицы	90	14, 4	3,3	10, 1	22	108	48	1	172	12, 8	13, 8	0, 05	0,0 6	0,4 7	4,7	127,1	54-23м- 2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24, 6	10	32,5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93,6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.

	Кисель из клюквы	200			14,				2,6	0,1		0,0	0,0					54- 25хн- 2020
	Итого за завтрак:	680	26,08	13,04	85,58	14,5,9	328,98	128,46	5,15	729,75	38,31	14,52	0,27	0,245	39,72	137,7	636,4	
	День 7																	
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	16	0	0	0,03	0	11	0	47	Пром.
	Каша жидкая молочная рисрвая	200	5,2	6,5	28,4	130	134	28	0,4	169	51,1	6,2	0,05	0,15	0,61	31,3	193,7	54-21к- 2020
	Шницель рыбный натуральный	90	12,08	3,92	8,21	38,9	164,6	28,9	0,87	-	-	-	0,08	-	2,62	12	116	511
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0	0,01	1,16	0,38	27,9	54-3гн- 2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Итого за завтрак:	680	25,14	11,85	94,93	21,5	444,2	103,9	6,58	246,95	51,1	6,2	0,31	0,285	15,39	43,68	584	
	День 8																	
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	28	31	17	0,8	220	15,6	0,4	0,04	0,04	19,1	107,3	62,5	54-5з- 2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,3	1,1	19,4	14	180	120	4	219	22,3	3,5	0,21	0,12	0	27,5	104,7	54-4г- 2020
	Курица тушеная с морковью	100	17,2	3,7	2,2	22	112	54	1	208	35	12	0,04	0,05	1,3	291	116,5	54-25м- 2020

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	130	34,3	1,1	220	11,7	2,3	0,04	0,17	0,68	17,25	107,2	54-21гн-2020
	Итого за завтрак:	690	34,26	15,43	79,02	230,2	579,1	258,7	9,21	898,75	84,6	18,2	0,48	0,5	21,08	443,05	590,3	
	День 9																	
Завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	1,2	53,4	22,2	0,3	81,6	0	0	0,06	0,03	4	5,4	37	Пром.
	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	23	292	135	2,5	479	29,8	34,4	0,11	0,1	3	183,8	393,4	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	40	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0,01	0,04	0,3	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак:	640	42,16	11,33	97,32	51,9	478,7	194,4	5,81	613,15	29,8	34,4	0,32	0,3	7,04	189,5	656,6	
	День 10																	
	Пельмени отварные с бульоном.	250	11,9	12,1	12,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	209,8	Пром.
Завтрак	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,8	2,8	23,3	52,1	13,7	1,04	162	18,2	3,9	0,05	0,1	13,6	40,68	83,4	54-10з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.

[illegible]