

Муниципальное казённое общеобразовательное  
учреждение Стригинская основная школа



Утверждаю

Директор школы:

Н.И. Лукашова

Приказ №58-б от 01.09.2022 года

# **Примерное меню на 10 дней для учащихся МКОУ Стригинской ОШ**

**5-9 классы**

## Завтрак

День 1

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№38 Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,0	-	24,28	30,75	44,0	1,08
№ 679 Каша гречневая (рассыпчат ая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,18	0,0	0,02	-	17,30	90,0	278,5	5,26
№ 637 Птица отварная	100	21,1	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	-	39,0	20,00	143,0	1,8
№868 Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0	-	6,40	0,0	3,6	0,18
№2 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,14	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	18,8	63,2	1,56
Итого		34,8	21,74	94,3	717,71	0,35	7,33	20,42	0,56	100,98	159,55	532,3	9,88

День 2

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№33 Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	-	35,15	20,90	40,97	1,33
№694 Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,25	0,18	24,22	34,0	-	49,3	37,00	115,46	1,34
№ 608 Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	-	43,75	32,13	166,38	1,50
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
Итого		23,56	24,94	81,12	612,38	0,35	33,87	62,75	0,52	140,87	100,03	348,57	5,17

День 3

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№43 Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	-	37,37	15,16	27,61	0,51
№679 Каша пшеничная (рассыпчат ая)	200	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,0	0,02	-	1,62	0,04	216,0	3,24
№ 859 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110,00	0,02	0,0	0,0	-	12,00	0,0	2,4	0,80
№2 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,14	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	18,8	63,2	1,56
Итого		13,05	11,6	91,48	551,94	0,26	32,45	0,42	0,56	64,99	34,00	309,21	6,11

День 4

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№45 Винегрет овощной	100	0,36	6,18	8,44	94,8	0,04	6,15	0,0	-	23,2	20,75	44,97	0,85
№ 304 Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	59,38	249,13	2,74
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
Итого		28,24	28,33	82,85	672,53	0,17	7,41	60,0	0,52	92,25	90,13	319,86	4,59

День 5

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№15 Салат из свежих подоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,03	10,06	0,0	-	18,68	16,26	34,61	0,74
№608 Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	32,13	166,38	1,50
№336 Капуста тушёная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42,0	42,0	-	29,28	58,65	159,45	2,31
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
Итого		22,73	22,3	95,26	694,13	0,49	52,21	70,75	0,52	104,38	117,04	386,2	5,55



День 7

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№33 Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	-	35,15	20,90	40,97	1,33
№694 Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,25	0,18	24,22	34,0	-	49,3	37,00	115,46	1,34
№245 Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	0,09	0,35	7,50	-	16,88	13,00	172,00	0,57
№2 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,14	69,6	0,07	0	0,4	0,56	14	18,8	63,2	1,56
№868 Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0	-	6,40	0,0	3,6	0,18
Итого		25,73	15,35	73,83	533,45	0,37	35,15	41,9	0,56	121,73	89,7	395,23	4,95



День 8

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№43 Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	-	37,37	15,16	27,61	0,51
№688 Макароны изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,0	28,0	-	6,48	28,16	49,56	1,48
№ 637 Птица отварная	100	21,1	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	-	39,0	20,00	143,0	1,8
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
Итого		32,17	25,6	60,08	596,73	0,2	32,45	48	0,52	89,52	73,32	245,93	4,39

День 9

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№45 Винегрет овощной	100	0,36	6,18	8,44	94,8	0,04	6,15	0,0	-	23,2	20,75	44,97	0,85
№ 304 Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	59,38	249,13	2,74
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
Итого		28,24	27,52	82,85	672,53	0,17	7,41	60,0	0,52	92,25	90,13	319,86	4,59

День 10

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
№15 Салат из свежих подоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,03	10,06	0,0	-	18,68	16,26	34,61	0,74
№608 Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	32,13	166,38	1,50
№694 Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,25	0,18	24,22	34,0	-	49,3	37,00	115,46	1,34
№943 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	-	6,00	0,00	0,00	0,4
№1 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	0,05	0	0	0,52	6,67	10,0	25,76	0,6
Итого		23,11	25,00	76,49	592,68	0,36	34,43	62,75	0,52	124,4	95,39	342,21	4,58