

Согласовано:

Директором МБОУ ОЦ «Гармония» ПГО



Утверждаю:

ИП Дьяченко А.В.



Дьяченко А.В.

Примерное десятидневное меню для школ.

С 5 по 11 класс.

завтрак

Возрастная группа с 11 лет и старше

2024- 2025 год

Сборн. рец.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 30	Каша гречневая молочная	270	8,17	5,16	34,16	230,26	197,2	26,35	177,26	0,46	0,057	0,09	1,77	0,5
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	138,66		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,04	18,41	76,6	550,05	364,41	49,2	341,41	2,345	0,125	0,196	1,9	1,86
		Второй день													
		Завтрак													
2004	№ 18	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1	5								
2004	№ 96	Картофель туш. с курицей	300	13,25	17,79	33,23	365,13	274,5	47,16	335,1	1,76	0,14	0,26	18,9	0,69
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,03	18,38	76,58	551,62	300,65	69,71	424,75	3,625	0,14	0,361	19	1,89
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 520	Пудинг творожный с манкой	240	10,84	7,86	31,45	255,96	235,62	43,06	417,38	1,6	0,18	0,078	1,25	0,5
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194		200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0

Чай с са

[illegible]

		Завтрак													
2005	№ 13	Морская капуста. С овощами	50	0,86	4,91	2,65	36,42	13,44	46,7	17,49	4,26	0,04	0,015	1,2	
2008	№ 222	Гречка отварная	180	7,13	4,83	25,2	190,5	42,1	58,9	179,8	4,8	0,02	0,3		4
2004	№ 156	Шарик куриный с соусом	100/50	5,51	8,2	5,97	130,2	18,6	20,37	103,5	0,66	0,06			
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
				17,96	18,39	76,53	546,36	115,54	154,47	390,19	13,67	0,12	0,434	1,6	5,1
		Третий день													
		Завтрак													
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	50	0,35		0,9	5								
2008	№ 218	Рис отварной	180	5,61	10,69	30,41	246,5	17,28	15,12	69,84	1,29	0	0,057	0	7,2
2005	№ 181	Тефтеля рыбная в соусе	100/50	8,06	7,24	5,46	132,98	91,2	14,52	200,75	2,64	0,11	0,08	0,06	0,66
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,02	18,38	76,64	554,67	132,73	50,54	352,84	5,715	0,11	0,253	0,16	8,96
		Четвертый день													
		Завтрак													
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	55	0,38		0,99	5,5								
2005	№ 216	Макароны отвар. с сыром	200/20	11,51	12,12	27,75	246,46	260,72	12,16	125,21	0,8	0,17	0,06	0,339	0,357
2008	№ 485	Бутерброд с маслом и повидл	55/10/30	5,78	6,31	32,72	239,4	40,66	34,82	140,6	1,69	0,05	0,26	2,09	2,29
2004	№ 395	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,2	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				17,915	18,43	76,66	550,1	303,68	47,58	266,91	2,565	0,22	0,322	4,429	2,947
		Пятый день													
		Завтрак													
2005	№ 115	Азу по-татарски с курицей	300	13,74	17,9	34,24	380,8	42,36	50,88	361,8	5,38	0,14	0,3	12,81	0,72
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,12	18,44	76,59	562,29	68,51	73,43	451,45	7,245	0,14	0,401	12,91	1,92
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		89,976	92,043	383,05	2773,41	14705,71	378,97	1789,04	31,94	0,693	1,596	20,729	21,127

		Завтрак													
2005	№ 13	Морская капуста. С овощами	50	0,86	4,91	2,65	36,42	13,44	46,7	17,49	4,26	0,04	0,015	1,2	
2008	№ 222	Гречка отварная	180	7,13	4,83	25,2	190,5	42,1	58,9	179,8	4,8	0,02	0,3		4
2004	№ 156	Шарик куриный с соусом	100/50	5,51	8,2	5,97	130,2	18,6	20,37	103,5	0,66	0,06			
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
				17,96	18,39	76,53	546,36	115,54	154,47	390,19	13,67	0,12	0,434	1,6	5,1
		Третий день													
		Завтрак													
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	50	0,35		0,9	5								
2008	№ 218	Рис отварной	180	5,61	10,69	30,41	246,5	17,28	15,12	69,84	1,29	0	0,057	0	7,2
2005	№ 181	Тефтеля рыбная в соусе	100/50	8,06	7,24	5,46	132,98	91,2	14,52	200,75	2,64	0,11	0,08	0,06	0,66
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,02	18,38	76,64	554,67	132,73	50,54	352,84	5,715	0,11	0,253	0,16	8,96
		Четвертый день													
		Завтрак													
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	55	0,38		0,99	5,5								
2005	№ 216	Макароны отвар. с сыром	200/20	11,51	12,12	27,75	246,46	260,72	12,16	125,21	0,8	0,17	0,06	0,339	0,357
2008	№ 485	Бутерброд с маслом и повидл	55/10/30	5,78	6,31	32,72	239,4	40,66	34,82	140,6	1,69	0,05	0,26	2,09	2,29
2004	№ 395	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,2	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				17,915	18,43	76,66	550,1	303,68	47,58	266,91	2,565	0,22	0,322	4,429	2,947
		Пятый день													
		Завтрак													
2005	№ 115	Азу по-татарски с курицей	300	13,74	17,9	34,24	380,8	42,36	50,88	361,8	5,38	0,14	0,3	12,81	0,72
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,12	18,44	76,59	562,29	68,51	73,43	451,45	7,245	0,14	0,401	12,91	1,92
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		89,976	92,043	383,05	2773,41	14705,71	378,97	1789,04	31,94	0,693	1,596	20,729	21,127