

Согласовано:  
Директором МБОУ «СОШ №3» ПГО



Утверждаю:  
ИП Дьяченко А.В.



*Примерное десятидневное меню для школ,  
с 5 по 11 класс.*

*завтрак*

*Возрастная группа с 11 лет и старше*

*2023- 2024 год*

Сборн.	Тек. кар	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Ca	Mg	P	Pe	A	B1	C	E
рец.			блюд												
		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	Ча й с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	ОД	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	Ка ртофель 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	Ча й с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				13,03	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 ма иной	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 Чай с са
2008	Ме 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	Ме 46	Ча ело сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	Ме .194		200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	ОД	0



		Завтрак														
200	5 № 13	Морская капуста, с овощами	5 С	0,8С	4,91	2,65	36,42	13,44	46,7	17,49	4,26	0,04	0,015	1,2		
200?	№ 222	Г речка отварная	180	7,13	4,83	25,2	190,5	42,1	58,5	179,8	4,8	0,02	0,3			4
200/	№ 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				
2011	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	С	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4		0
200?	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115			1,1
				17,96	18, зТ	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	2,06	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	ИЗ	19	16,5	74	0,92		0,115			1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	5/, 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, и	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	С, 322	4,429		2,947
		Пятый день														
		Завтрак														
2005	№ 1.15	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		0,3			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	58,51	3,43	451,45	7,245	0,14	0,401	12,91		1,92
ЩГ ±		КЕТО ЗА 5 ДНЕЙ	_____	89,97(г ,	_ 92^043	383,05	2 ИМ	14705,71	378,97	1789,04	31,94	0,693	1. 596	2Q/729		21,127

