

Согласовано:

На совете родителей МБОУ СОШ №14

Протокол № 1 от 09.01.2025г

Председатель Бызова О. А. Бызова

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина

к приказу № 11-Д от 09.01.2025

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11-18 лет)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
обед																	
Обед																	
-	Консервы говядина тушеная	30,0	5,04	5,04	5,10	0,00	0,09	66,35	4,2	5,7	53,4	0,7	0	0	0,12	0,01	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	270,0/38	9,18	0,00	6,36	6,41	44,76	268,69	39,4	43,1	116	2,2	0	272,46	2,67	0,23	6,1
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90,0	11,65	10,37	11,78	0,17	11,51	197,05	16,8	20	133	1,9	18	20,25	0,37	0,05	2,7
3/4	Каша гречневая вязкая	180,0	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			35,39	15,45	28,44	8,58	121,38	865,76	82,4	167	473	8,9	36	314,14	3,97	0,5	8,8
Итого за день			35,39	15,45	28,44	8,58	121,38	865,76	82,4	167	473	8,9	36	314,14	3,97	0,5	8,8

2 день
обед
Обед

51/1	Сельдь	40,0	6,66	6,66	3,33	0,00	0,00	56,64	31,4	15,7	106	0,4	7,84	8	0,44	0,01	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	270,0/30	9,32	7,53	11,75	5,84	20,27	221,39	31,5	33,6	130	1,5	13,7	362,83	2,85	0,11	7,9
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100,0	6,27	5,17	6,47	0,87	6,42	107,74	28,6	12,8	57,9	0,9	10,4	20,33	0,6	0,02	1,67
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,3	40,5	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
36/1	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			34,00	22,99	30,34	8,56	106,80	822,50	258	144	558	6,4	68,9	446,97	4,56	0,38	17,4
Итого за день			34,00	22,99	30,34	8,56	106,80	822,50	258	144	558	6,4	68,9	446,97	4,56	0,38	17,4

3 день
обед
Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	270,0/20	6,82	4,92	11,80	6,63	14,03	186,14	33,8	27,3	93,3	1,2	17	249,32	3,17	0,09	9,38
23/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины с картофелем	100,0/50	9,70	9,02	23,84	5,22	10,82	295,00	41,1	25,1	132	1,4	9	17,98	2,57	0,26	1,43
46/3	Макаронные изделия отварные	200,0	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14	9,56	53,1	1	12	22,5	1,07	0,08	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			27,55	13,99	40,17	13,29	119,23	943,11	99,4	76	326	4,7	168	290,1	9,58	0,74	18,8
Итого за день			27,55	13,99	40,17	13,29	119,23	943,11	99,4	76	326	4,7	168	290,1	9,58	0,74	18,8

4 день
обед
Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	30,0	0,72	0,00	0,15	0,15	4,50	21,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/2	Борщ с картофелем	270,0/30	9,02	7,53	11,80	5,69	18,64	210,89	45,6	34,5	118	1,9	14,5	255,94	2,79	0,08	7,48	
4/9	Плов из мяса кур	300,0	29,22	0,00	7,51	3,27	57,50	412,76	15,7	34,2	89,6	0,8	0	507,36	2,67	0,04	0,92	
4/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6	
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			43,17	7,53	20,18	9,82	124,89	839,93	78,2	86,2	259	4,8	14,5	765,6	5,96	0,18	10	
Итого за день			43,17	7,53	20,18	9,82	124,89	839,93	78,2	86,2	259	4,8	14,5	765,6	5,96	0,18	10	

5 день
обед
Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	270,0/30	9,57	7,43	10,71	0,30	17,06	201,55	18,3	14,6	84,8	1,1	39	270,11	0,65	0,06	0,68
8/7	Рыба, запеченная в омлете	120,0	22,03	21,72	14,83	5,71	2,97	233,34	31,2	11,4	120	1	65,6	113,91	4,64	0,1	0,03
11/3	Капуста тушеная	220,0	5,13	0,00	4,18	4,75	25,45	148,30	117	44,5	88,9	1,6	0	447,48	2,37	0,07	45,9
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			43,02	29,15	30,52	11,57	104,10	837,70	212	109	384	5,9	105	948,5	9,31	0,32	46,9
Итого за день			43,02	29,15	30,52	11,57	104,10	837,70	212	109	384	5,9	105	948,5	9,31	0,32	46,9

6 день
обед
Обед

1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	270,0	1,98	0,00	3,26	2,89	10,01	73,97	40,7	20,7	42,9	0,7	3,24	332,61	1,36	0,05	14,6
-	Консервы говядина тушеная	30,0	5,04	5,04	5,10	0,00	0,09	66,35	4,2	5,7	53,4	0,7	0	0	0,12	0,01	0
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250,0	6,26	3,60	8,74	0,38	40,16	262,73	152	35,2	161	0,6	50	55,63	0,22	0,07	0,65
32/1	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Батон	30,0/15,0	6,26	3,95	4,89	0,90	15,99	133,45	157	18,2	116	0,7	31,5	35,7	0,57	0,05	0,11
1/0	Сок (в ассортименте)	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			32,71	20,51	30,55	4,80	128,10	907,32	517	120	595	7,8	205	550,24	3,13	0,31	19,9
Итого за день			32,71	20,51	30,55	4,80	128,10	907,32	517	120	595	7,8	205	550,24	3,13	0,31	19,9

7 день
обед
Обед

-	Огурец соленый	50,0	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,3	6,86	11,8	0,3	0	2,5	0,05	0,01	2,45
10/2	Рассольник домашний со сметаной	270,0/30,0	9,07	7,53	11,71	5,79	16,92	206,88	36,1	32,2	116	1,5	13,7	255,47	2,78	0,1	11,5
34/8	Зразы или рулет из говядины	100,0	12,98	11,96	12,82	2,22	12,07	213,76	36,9	18,5	139	1,8	19,3	35,22	1,33	0,05	0,56
1/3	Картофель отварной	220,0	3,46	0,04	3,93	0,68	28,52	161,92	18,9	37,4	95,7	1,5	17,9	25,57	0,22	0,15	7,21
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			31,25	19,53	29,16	9,40	113,25	825,32	131	120	425	6,6	50,9	383,2	5,41	0,38	21,9
Итого за день			31,25	19,53	29,16	9,40	113,25	825,32	131	120	425	6,6	50,9	383,2	5,41	0,38	21,9

8 день
обед
Обед

14/2	Суп картофельный с крупой	270,0/30	9,49	7,53	11,10	5,91	26,08	240,62	19,9	33,6	123	1,4	10,4	248,24	2,79	0,1	7,14
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	200,0	4,14	1,19	7,13	4,43	22,67	165,93	79,5	41,8	106	1,2	8,64	1030	2,2	0,1	14,1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100,0	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			33,32	22,21	31,39	12,69	103,90	818,56	154	106	405	5,2	64,5	1402,4	6,97	0,33	60,6
Итого за день			33,32	22,21	31,39	12,69	103,90	818,56	154	106	405	5,2	64,5	1402,4	6,97	0,33	60,6

9 день
обед
Обед

35/2	Уха с крупой перловой	300,0	12,05	9,99	5,85	0,34	19,38	175,64	18,8	14,5	110	0,9	19,9	34,2	1,04	0,11	1,43
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90,0	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,6	15,6	125	1,4	41,7	124,9	1,49	0,04	0,28
38/3	Рис припущенный с овощами	200,0	5,04	0,00	9,59	9,59	52,80	317,37	12,4	37,1	108	0,8	0	120	4,32	0,06	0,6
1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1	0	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			39,71	27,71	31,23	12,06	121,83	917,00	104	89,8	401	5,4	61,6	310,55	7,63	0,27	3,99
Итого за день			39,71	27,71	31,23	12,06	121,83	917,00	104	89,8	401	5,4	61,6	310,55	7,63	0,27	3,99

10 день

обед

Обед

2/2	Борщ со сметаной	270,0/30	8,96	7,53	11,57	5,63	13,73	190,51	46,7	28,4	102	1,5	13,7	254,34	2,8	0,06	11,8
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100,0	17,00	15,92	5,86	0,12	8,02	153,31	43,9	25,4	173	0,6	42,3	43,28	1,16	0,15	0,94
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	2,67	6,24	0,80	39,02	247,84	100	13	98,1	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
30/1	Чай с молоком	200,0	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			42,40	28,96	27,45	7,20	106,48	834,43	318	94,2	505	4,3	101	366,22	5,44	0,36	13,3
Итого за день			42,40	28,96	27,45	7,20	106,48	834,43	318	94,2	505	4,3	101	366,22	5,44	0,36	13,3