

Согласовано:

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Председатель _____ О. А. Бызова

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

Н. В. Шульгина

Приложение № 1

к приказу № 281-Д от 29.08.2024

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ №14 (7-10 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Обед																	
-	Яблоки	81	0,32	0,00	0,32	0,32	9,40	39,43	13	7,29	8,91	1,8	0	4,05	0,16	0,02	8,1
16/2	Суп картофельный с бобовыми	225/30	7,51	0,00	5,29	5,33	36,49	219,90	32,8	35,9	96,4	1,8	0	227,05	2,23	0,19	5,09
-	Консервы говядина тушеная	25	4,20	4,20	4,25	0,00	0,08	55,29	3,5	4,75	44,5	0,6	0	0	0,1	0,01	0
52/8	Суфле из печени	80/30	15,18	14,81	5,61	0,04	4,97	130,40	46,7	13,9	157	3,9	1378	7484,6	0,99	0,08	1,78
3/4	Каша гречневая вязкая	180	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
-	Кисель с витаминами Витошка	200	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	30/10	2,56	0,00	0,25	0,25	18,76	89,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			36,57	19,04	20,58	7,60	128,96	834,96	114	155	463	12	1526	7737	6,51	0,75	23,01
Итого за день			36,57	19,04	20,58	7,60	128,96	834,96	114	155	463	12	1526	7737	6,51	0,75	23,01
2 день																	
Обед																	
51/1	Сельдь	40	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	230/20	6,70	5,02	8,92	4,98	17,27	173,83	25,9	27,5	101	1,2	9,72	303,55	2,39	0,09	6,71
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	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	220	13,16	10,46	8,79	0,54	23,18	223,29	79,8	53,9	240	1,8	31,9	38,8	0,87	0,13	5,72
36/1	Какао с молоком	200	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	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Яблоки	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,9	0	6,5	0,26	0,04	13

Итого за 'Обед'	40,25	30,21	31,81	7,95	108,46	865,39	304	158	652	8,9	71,9	399,5	4,85	0,36	27,62
Итого за день	40,25	30,21	31,81	7,95	108,46	865,39	304	158	652	8,9	71,9	399,5	4,85	0,36	27,62

3 день

Обед

-	Огурец свежий	65	0,51	0,00	0,06	0,06	2,23	10,15	14,7	8,92	26,8	0,4	0	6,5	0,07	0,02	6,37
20/2	Суп из овощей со сметаной	230/20	6,49	4,92	10,70	5,65	11,95	167,14	29,3	23,8	85	1,1	16,2	215,33	2,72	0,08	8
42/8	Тефтели из мяса говядины	90/30	13,09	11,28	13,77	0,22	14,41	232,47	56,3	20,9	152	1,8	30,6	34,26	0,37	0,06	3,01
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	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'		31,44	16,24	28,73	7,34	119,27	843,28	155	96,3	386	6	57,6	393,24	5,64	0,31	17,7
	Итого за день		31,44	16,24	28,73	7,34	119,27	843,28	155	96,3	386	6	57,6	393,24	5,64	0,31	17,7

4 день

Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	30	0,72	0,00	0,15	0,15	4,50	21,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/2	Борщ с картофелем	230/25	7,56	6,28	9,95	4,85	15,88	178,17	38,7	29,3	99,3	1,6	12,2	217,47	2,37	0,07	6,37
4/9	Плов из мяса кур	250	24,35	0,00	6,26	2,72	47,91	343,97	13,1	28,5	74,7	0,7	0	422,8	2,23	0,04	0,77
4/10	Компот из яблок и изюма	200	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	40/15	6,08	3,43	3,18	0,26	18,76	130,40	97,5	5,53	60,3	0,1	25,2	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб ржаной	30	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'		40,93	9,71	20,05	8,50	117,24	801,65	166	80,8	286	4,4	37,4	678,27	5,16	0,17	8,84
	Итого за день		40,93	9,71	20,05	8,50	117,24	801,65	166	80,8	286	4,4	37,4	678,27	5,16	0,17	8,84

5 день

Обед

-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	4	0	9	0,36	0,05	18
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	225/25	7,97	6,19	8,92	0,25	14,22	167,96	15,2	12,2	70,7	0,9	32,5	225,09	0,54	0,05	0,57
8/7	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	18,15	12,50	3,97	2,26	194,84	23,6	9,35	101	1	46,9	83,44	3,31	0,07	0,03
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	95,8	36,4	72,7	1,3	0	366,12	1,94	0,06	37,56
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	3,24	2,96	2,07	0,82	1,92	38,85	5,53	3,27	22,2	0,3	8,95	15,57	0,68	0,02	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30/10	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07
Итого за 'Обед'			41,51	29,93	31,41	10,77	100,00	831,50	276	92,8	371	8,2	109	723,02	7,38	0,31	56,23
Итого за день			41,51	29,93	31,41	10,77	100,00	831,50	276	92,8	371	8,2	109	723,02	7,38	0,31	56,23

6 день

Обед

1/6	Яйцо отварное	40	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	225	1,65	0,00	2,71	2,41	8,34	61,64	33,9	17,2	35,7	0,6	2,7	277,18	1,14	0,04	12,2
-	Консервы говядина тушеная	25	4,20	4,20	4,25	0,00	0,08	55,29	3,5	4,75	44,5	0,6	0	0	0,1	0,01	0
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,51	2,59	6,29	0,27	28,91	189,17	110	25,3	116	0,4	36	40,05	0,16	0,05	0,47
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	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	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Батон	30/10	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Яблоки	70	0,28	0,00	0,28	0,28	8,12	34,08	11,2	6,3	7,7	1,5	0	3,5	0,14	0,02	7
Итого за 'Обед'			25,55	14,80	30,13	4,37	119,25	838,58	327	99	438	8,4	199	491,93	2,86	0,28	24,19
Итого за день			25,55	14,80	30,13	4,37	119,25	838,58	327	99	438	8,4	199	491,93	2,86	0,28	24,19

7 день

Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	230/20	6,50	5,02	8,88	4,93	14,42	161,46	29,8	26,4	89	1,2	9,72	212,11	2,33	0,08	9,75
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	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	200/30	4,09	0,04	4,42	0,79	32,56	184,85	27,9	45,8	114	1,8	20	30,03	0,28	0,18	9,51
10/1	Компот из кураги и изюма	200	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	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	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'			29,57	17,02	26,89	8,72	117,72	815,18	126	120	420	6,8	49	341,89	5,1	0,39	20
Итого за день			29,57	17,02	26,89	8,72	117,72	815,18	126	120	420	6,8	49	341,89	5,1	0,39	20

8 день

Обед

-	Мандарины	150	1,20	0,00	0,30	0,30	14,10	60,90	52,5	16,5	25,5	0,2	0	15	0,3	0,09	57
14/2	Суп картофельный с крупой	230/20	6,85	5,02	8,36	5,03	22,22	190,21	16	27,5	95,6	1,1	6,96	205,94	2,34	0,08	6,06
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	200	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	14,08
37/1	Напиток из шиповника	200	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	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	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'			31,42	19,51	28,34	10,59	111,26	810,40	172	116	397	5,8	31,6	1338,8	5,86	0,38	116,1
Итого за день			31,42	19,51	28,34	10,59	111,26	810,40	172	116	397	5,8	31,6	1338,8	5,86	0,38	116,1

9 день

Обед

35/2	Уха с крупой перловой	250	10,04	8,32	4,87	0,28	16,15	146,37	15,6	12,1	91,9	0,8	16,6	28,5	0,87	0,09	1,19
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	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	180	4,54	0,00	8,63	8,63	47,52	285,63	11,2	33,4	96,9	0,7	0	108	3,89	0,05	0,54
1/10	Компот из яблок и кураги	200	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	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	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'			37,20	26,05	29,30	11,04	113,32	855,99	99,2	83,6	372	5,1	58,3	292,85	7,02	0,25	3,7
Итого за день			37,20	26,05	29,30	11,04	113,32	855,99	99,2	83,6	372	5,1	58,3	292,85	7,02	0,25	3,7

10 день

Обед

-	Яблоко	95	0,19	0,00	0,19	0,19	5,51	23,12	7,6	4,28	5,23	1,1	0	2,38	0,1	0,01	4,75
2/2	Борщ со сметаной	230/20	6,40	5,02	8,76	4,80	11,70	147,52	38,8	23,1	77,6	1,2	9,72	211,14	2,34	0,05	10,02
8/7	Рыба, запеченная в омлете	90	16,52	16,29	11,12	4,29	2,23	175,00	23,4	8,58	90,3	0,7	49,2	85,43	3,48	0,08	0,02
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180/60	8,45	2,40	5,67	0,78	36,99	231,64	102	18,9	110	1,1	22,1	47,67	1,02	0,07	2,38
36/1	Какао с молоком	200	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	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			38,50	26,62	29,52	11,09	102,93	817,90	290	91,2	416	5,8	93,1	368,94	7,23	0,27	17,69
Итого за день			38,50	26,62	29,52	11,09	102,93	817,90	290	91,2	416	5,8	93,1	368,94	7,23	0,27	17,69