

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Родительского совета

\_\_\_\_\_ Л.А. Мартышкина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

\_\_\_\_\_ Н.П. Груздева

31.08.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года**  
**ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш**  
**(для детей от 12 до 18 лет)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>День №1 Завтрак</b>													
19	Каша молочная рисовая	200	7,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
34	Кисель	200	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		8,3	142,4	691	0,25	6	-	0,2	62,8	124,9	39,1	1,8
<b>День №2 Завтрак</b>													
21	Жаркое домашнему	200	37,4	120	95,2 2	0,01	1,28	0	0,38	6,37	283, 12	60,66	0,28
26	Чай	200	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		38,15	183,7	414, 22	0,13	1,28	0	0,38	39,17	357, 52	80,76	1,68
<b>День №3 Завтрак</b>													
			Ж	У		В1	С		Е	Са	Р	Мg	Fe
9	Щи с мясом	200	5,2	12,8	10,2	-	9,50		0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофруктов	200	0	27,89	113, 79	0,03	1,22		1,68	49,50	44,5 3	32,03	1,02
	Хлеб	50	0,7	48,7	262	0,12	-		-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		5,9	89,39	385, 99	0,15	10,72		2,64	165,8	332, 93	67,98	2,58

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>День №4 Завтрак</b>														
25	Плов	200	52,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88	
34	Кисель	200	--	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60	
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Итого		13,14	188,7	681	0,33	6,82	-	0,2	82,93	206	66,58	3,08	
<b>День №5 Завтрак</b>														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
15	Макароны отварные	200	40,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28	
29	Компот из сухофруктов	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Сосиски	50	84	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9	
	Итого		15,5	111,99	620,79	0,36	1,22	0	2,81	96,66	278,98	68,71	3,8	
<b>День №6 Завтрак</b>														
20	Каша манная	200	54	7	244	0,12	0,87	0	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25	

								2					
34	Кисель	200	--	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14,7	93,7	614	0,34	6,87	0	2,45	228,55	303,65	58,22	2,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	-------------------	---------------------------------	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

**День №7 Завтрак**

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
21	Жаркое домашнему	200	837,4	120	95,22	0,01	1,28	0	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	00,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		138,15	183,7	414,22	0,13	1,28	0	0,38	39,17	357,52	80,76	1,68

**День №8 Завтрак**

9	Щи с мясом	200	55,2	12,8	10,2	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из	200	00	27,89	113,	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,5	32,03	1,02

	сухофруктов				79						3		
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		15,9	89,39	385,99	0,15	10,72	0	2,64	165,8	332,93	67,98	2,58

**День №9 Завтрак**

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
25	Плов	200	52,44		102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	--		38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	60,7		48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		13,14		188,7	681	0,33	6,82	-	0,2	82,93	20,6	66,58	3,08

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
<b>День №10 Завтрак</b>														
15	Макароны отварные	200	40,8		33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,5	12,58	1,28
29	Компот из сухофруктов	200	00		27,89	113,79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,5	32,03	1,02

								1					
								8					
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сосиски	50	84	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
	Итого		15,5	111,99	620,79	0,36	1,22	0	2,81	96,66	278,98	68,71	3,8
								1					
								8					