

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>Председатель Родительского совета</p> <p>_____ Л.А. Мартышкина</p> <p>20.05.2024 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b></p> <p>Директор ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш</p> <p>_____ Н.П. Груздева</p> <p>20.05.2024 г.</p>
--	--

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

### **ДОЛ «СОЛНЫШКО»**

**при ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш**

**(для детей 12 лет и старше)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День №1 Завтрак</b>														
	Каша манная	200	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Какао	200	6	6	24,6	168,4	0,2	5	0,1	-	606	456	70	0,4
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,56	15,72	84,7	727,14	0,46	5,87	0,22	2,37	814,45	781,45	122,67	2,8
<b>Обед:</b>														
	Суп картоф. с пшеном	250	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
	Салат витаминовый	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
	Макаронны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
	Гуляш из курицы	75	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
	Компот из сухофрук.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Мандарины	200	0,3	0,2	80	43	0,04	60	0,2	34	34	23	13	0,3
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Итого		37,68	51,28	245,87	1353,99	0,92	83,84	0,5	38,96	351,64	576,73	180,23	6,98

	Итого за день		59,24	67	330,57	2081,13	1,38	89,71	0,72	41,33	1166,09	1358,18	302,9	9,78
<b>День №2 Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная	200	7,8	7,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		18,56	13,37	123,8	692,74	0,17	-	-	0,12	60,7	154,7	39,55	2,55
<b>Обед:</b>														
	Щи с мясом курицы	250	5,8	5,8	12,8	11,6	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
	Гороховое пюре	200	9	2,4	46,8	217	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
	Котлеты из курицы	60	1,5	2	48,6	84,6	0,03	-	-	-	17,6	104	-	1,1
	Салат из свежих огурцов	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	0,80	-	-	12	32	5	0,40
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Банан	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
	Итого		38,6	38,6	289,45	1371,8	0,88	57,13	2,25	1,3	241,9	739,35	164,94	9,71
	Итого за день		57,16	51,97	413,25	2064,54	1,05	57,13	2,25	1,42	302,6	894,05	204,49	12,26

<b>День № 3 Завтрак</b>														
	Каша пшеничная молочная	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Какао	200	6	6	24,6	168,4	0,2	5	0,1	-	606	456	70	0,4
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		22,76	18,42	104,1	683,14	0,22	6,62	0,13	2,37	819,42	648,65	185,27	3,92
<b>Обед:</b>														
	Суп макаронами с курицей	250	5,1	5,8	12,8	116	0,04	9,89	0,02	0,37	43,82	30,7	28,47	3,51
	Плов	200	5,5	2,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
	Салат из свежей капусты	100	1,8	1	4,7	26	-	9,70	0,14	0,56	82,6	149,80	21	1,12
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Яблоки	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Итого		22,2	40,74	275,2	1028,03	0,46	42,41	0,16	1,13	225,35	382,2	125,05	9,91
	Итого за день:		44,96	59,16	379,3	1711,17	0,68	49,03	0,29	3,5	1044,77	1030,85	310,32	13,83
<b>День №4 Завтрак</b>														
	Суп молочный вермишелевый	250	5,6	6,12	19,8	156	0,040	0,9	-	0,1	106	2,1	0,9	0,46
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80

	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		16,36	5,25	51,1	527,74	0,18	0,9	-	0,13	118,7	104,3	25,45	2,41
<b>Обед:</b>														
	Суп гороховый с мясом курицы	250	2,2	3	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
	Гречка отварная	200	11,2	11,2	54	277	0,21	-	-	-	49,5	214,5	57	4,8
	Гуляш из курицы	75	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
	Салат из красной свеклы	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	-	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Яблоки	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Компот из сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Итого		34,11	55,37	216,32	892,27	0,56	17,9	0,18	4,68	211,65	624,71	164,59	11,02
	Итого за день		50,47	60,62	267,43	1420,01	0,74	18,8	0,18	4,81	330,35	729,01	189,04	13,43
<b>День №5 Завтрак</b>														
	Каша «Дружба» молочная	200	5	4	7	244	0,70	0,65	39,50	0,65	127,63	157,17	36,77	0,79
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		15,76	9,77	75,1	615,74	0,84	0,65	39,50	0,77	164,33	259,37	61,32	2,74

<b>Обед:</b>														
	Борщ с мясом курицы	250	5,1	5,8	12,8	11,6	-	9,50	-	0,96	96,50	222	21,82	0,96
	Жаркое по - домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	0,01	1,28	0,04	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
	Салат из огурцов с помидорами	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Яблоки	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Итого		31,9	100,9	291,75	966,85	0,76	53,28	0,04	1,54	195,73	588,52	115,58	5,45
	Итого за день		47,66	110,67	366,85	1582,59	1,6	53,93	39,54	2,31	360,06	847,89	176,9	8,19
<b>День №6 Завтрак</b>														
	Каша манная	200	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Какао	200	6	6	24,6	168,4	0,2	5	0,1	-	606	456	70	0,4
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		21,56	15,72	84,7	727,14	0,46	5,87	0,22	2,37	814,45	781,45	122,67	2,8
<b>Обед:</b>														
	Суп картоф. с пшеном	250	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
	Салат витаминовый	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81

Макаронны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
Гуляш из курицы	75	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
Компот из сухофрук.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
Мандарины	200	0,3	0,2	80	43	0,04	60	0,2	34	34	23	13	0,3
Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
Итого		37,68	51,28	245,87	1353,99	0,92	83,84	0,5	38,96	351,64	576,73	180,23	6,98
Итого за день		59,24	67	330,57	2081,13	1,38	89,71	0,72	41,33	1166,09	1358,18	302,9	9,78

**День №7 Завтрак**

Каша рисовая молочная	200	7,8	7,6	55,7	321	0,03	-	-	-	24	52,5	15	0,6
Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		18,56	13,37	123,8	692,74	0,17	-	-	0,12	60,7	154,7	39,55	2,55

**Обед:**

Щи с мясом курицы	250	5,8	5,8	12,8	11,6	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
Гороховое пюре	200	9	2,4	46,8	217	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
Котлеты из курицы	60	1,5	2	48,6	84,6	0,03	-	-	-	17,6	104	-	1,1
Салат из свежих огурцов	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81

	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сок	200	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	0,80	-	-	12	32	5	0,40
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Яблоки	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Итого		36,6	57,6	288,95	1193,83	0,81	53,13	2,15	1,3	241,9	666,35	82,02	9,71
	Итого за день		55,16	70,97	412,75	1886,57	0,98	53,13	2,15	1,42	302,6	821,05	121,57	12,26

**День №8 Завтрак**

	Каша пшеничная молочная	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Какао	200	6	6	24,6	168,4	0,2	5	0,1	-	606	456	70	0,4
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		22,76	18,42	104,1	683,14	0,22	6,62	0,13	2,37	819,42	648,65	185,27	3,92

**Обед:**

	Суп макаронами с курицей	250	5,1	5,8	12,8	116	0,04	9,89	0,02	0,37	43,82	30,7	28,47	3,51
	Салат из свежих помидор	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
	Плов	200	5,5	2,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Бананы	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2



	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Итого		22,2	40,74	275,2	1028,03	0,46	42,41	0,16	1,13	225,35	382,2	125,05	9,91
	Итого за день		44,96	59,16	379,3	1711,17	0,68	49,03	0,29	3,5	1044,77	1030,85	310,32	13,83
<b>День №9 Завтрак</b>														
	Суп молочный вермишелевый	250	5,6	6,12	19,8	156	0,040	0,9	-	0,1	106	2,1	0,9	0,46
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		16,36	5,25	51,1	527,74	0,18	0,9	-	0,13	118,7	104,3	25,45	2,41
<b>Обед:</b>														
	Суп гороховый с мясом курицы	250	2,2	3	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
	Гречка отварная	200	11,2	11,2	54	277	0,21	-	-	-	49,5	214,5	57	4,8
	Гуляш из курицы	75	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
	Салат из красной свеклы	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	-	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
	Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Яблоки	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Компот из сухофр.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-
	Итого		34,11	55,37	216,32	892,27	0,56	17,9	0,18	4,68	211,65	624,71	164,59	11,02
	Итого за день		50,47	60,62	267,43	1420,01	0,74	18,8	0,18	4,81	330,35	729,01	189,04	13,43

**День №10 Завтрак**

Каша «Дружба» молочная	200	5	4	7	244	0,70	0,65	39,50	0,65	127,63	157,17	36,77	0,79	
Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80	
Сыр	12	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	
Конфеты	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого		15,76	9,77	75,1	615,74	0,84	0,65	39,50	0,77	164,33	259,37	61,32	2,74	
<b>Обед:</b>														
Борщ с мясом курицы	250	5,1	5,8	12,8	11,6	-	9,50	-	0,96	96,50	222	21,82	0,96	
Жаркое по - домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	0,01	1,28	0,04	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28	
Салат из огурцов с помидорами	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81	
Хлеб	150	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
Кисель	200	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60	
Яблоки	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2	
Мини-штучка (тортик)	38	2,0	11,0	23,0	205	0,06	-	-	-	-	-	--	-	
Йогурт	125	3,47	3,35	4,66	61,42	-	9	0,10	0,60	145	180	36	1,3	
Итого		35,37	104,25	296,41	1028,27	0,76	62,28	0,14	1,74	340,73	768,52	151,58	6,75	
Итого за день		51,13	114,02	371,51	1644,01	1,6	63,12	39,64	2,51	505,06	1027,89	212,9	9,49	