

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Родительского совета

\_\_\_\_\_ Л.А. Мартышкина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

\_\_\_\_\_ Н.П. Груздева

30.08.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года**  
**ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш**  
**(для детей от 12 до 18 лет)**

№ 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>														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
19	Каша молочная рисовая	200	7,8	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	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		14,4	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 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
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		15,6	38,15	183,7	414,22	0,13	1,28	0,04	0,38	39,17	357,52	80,76	1,68
<b>День №3 Завтрак</b>														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9	Щи с мясом	200	5,2	5,2	12,8	10,2	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофруктов	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	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		12,36	5,9	89,39	385,99	0,15	10,72	0,8	2,64	165,8	332,93	67,98	2,58

№ 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	Mg	Fe
<b>День №4 Завтрак</b>															
25	Плов	200	5,5	2,44	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	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Итого		12,1	3,14	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>Mg</b>	<b>Fe</b>	
15	Макароны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28	
29	Компот из сухофруктов	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	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Сосиски	50	8	4	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9	
	Итого		19,16	5,5	111,99	620,79	0,36	1,22	0,18	2,81	96,66	278,98	68,71	3,8	
<b>День №6 Завтрак</b>															
20	Каша манная	200	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25	
34	Кисель	200	-	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60	
	Хлеб	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Итого		11,6	4,7	93,7	614	0,34	6,87	0,12	2,45	228,55	303,65	58,22	2,45	

№ 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 №7 Завтрак</b>														
21	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
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		15,6	38,15	183,7	414,22	0,13	1,28	0,04	0,38	39,17	357,52	80,76	1,68
<b>День №8 Завтрак</b>														
9	Щи с мясом	200	5,2	5,2	12,8	10,2	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофруктов	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	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		12,36	5,9	89,39	385,99	0,15	10,72	0,18	2,64	165,8	332,93	67,98	2,58
<b>День №9 Завтрак</b>														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	Плов	200	5,5	2,44	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	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого		12,1	3,14	188,7	681	0,33	6,82	-	0,2	82,93	20,6	66,58	3,08

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<b>День №10 Завтрак</b>														
15	Макароны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
29	Компот из сухофруктов	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	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сосиски	50	8	4	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
	Итого		19,16	5,5	111,99	620,79	0,36	1,22	0,18	2,81	96,66	278,98	68,71	3,8