

СОГЛАСОВАНО Председатель Родительского совета _____ Л.А. Мартышкина 28.05.2025 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш _____ Н.П. Груздева 25.05.2025 г.
---	--

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДОЛ «СОЛНЫШКО»

при ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш

(для детей 12 лет и старше)

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
День №1 Завтрак														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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		21,5 6	15,72	84,7	727,14	0,46	5,87	0,22	2,37	814,45	781,45	122,67	2,8
Обед:														
	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 витаминный	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
	Макароны 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		37,6 8	51,28	245,8 7	1353,99	0,92	83,84	0,5	38,9 6	351,64	576,73	180,23	6,98
	Итого за день		59,2 4	67	330,5 7	2081,13	1,38	89,71	0,72	41,3 3	1166,0 9	1358,1 8	302,9	9,78
День №2 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		18,5 6	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	-	-	-	-	-	--	-
	Банан	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2

	Итого		38,6	38,6	289,4 5	1371,8	0,88	57,13	2,25	1,3	241,9	739,35	164,94	9,71
	Итого за день		57,1 6	51,97	413,2 5	2064,54	1,05	57,13	2,25	1,42	302,6	894,05	204,49	12,26
День № 3 Завтрак														
	Каша пшенная 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		22,7 6	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
	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:		44,9 6	59,16	379,3	1711,17	0,68	49,03	0,29	3,5	1044,7 7	1030,8 5	310,32	13,83

День №4 Завтрак

	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		16,3 6	5,25	51,1	527,74	0,18	0,9	-	0,13	118,7	104,3	25,45	2,41

Обед:

	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		34,1 1	55,37	216,3 2	892,27	0,56	17,9	0,18	4,68	211,65	624,71	164,59	11,02
	Итого за день		50,4 7	60,62	267,4 3	1420,01	0,74	18,8	0,18	4,81	330,35	729,01	189,04	13,43

День №5 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		15,7 6	9,77	75,1	615,74	0,84	0,65	39,50	0,77	164,33	259,37	61,32	2,74

Обед:

	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	291,7 5	966,85	0,76	53,28	0,04	1,54	195,73	588,52	115,58	5,45
	Итого за день		47,6 6	110,6 7	366,8 5	1582,59	1,6	53,93	39,54	2,31	360,06	847,89	176,9	8,19

День №6 Завтрак

	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		21,5 6	15,72	84,7	727,14	0,46	5,87	0,22	2,37	814,45	781,45	122,67	2,8
Обед:														
	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 витаминный	100	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
	Макароны 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		37,6 8	51,28	245,8 7	1353,99	0,92	83,84	0,5	38,9 6	351,64	576,73	180,23	6,98
	Итого за день		59,2 4	67	330,5 7	2081,13	1,38	89,71	0,72	41,3 3	1166,0 9	1358,1 8	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		18,5 6	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	288,9 5	1193,83	0,81	53,13	2,15	1,3	241,9	666,35	82,02	9,71
	Итого за день		55,1 6	70,97	412,7 5	1886,57	0,98	53,13	2,15	1,42	302,6	821,05	121,57	12,26
День №8 Завтрак														
	Каша пшенная 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		22,7 6	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		44,9 6	59,16	379,3	1711,17	0,68	49,03	0,29	3,5	1044,7 7	1030,8 5	310,32	13,83
День №9 Завтрак														
	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		16,3 6	5,25	51,1	527,74	0,18	0,9	-	0,13	118,7	104,3	25,45	2,41
Обед:														
	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		34,1 1	55,37	216,3 2	892,27	0,56	17,9	0,18	4,68	211,65	624,71	164,59	11,02
	Итого за день		50,4 7	60,62	267,4 3	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		15,7 6	9,77	75,1	615,74	0,84	0,65	39,50	0,77	164,33	259,37	61,32	2,74

Обед:

	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		35,3 7	104,2 5	296,4 1	1028,27	0,76	62,28	0,14	1,74	340,73	768,52	151,58	6,75
	Итого за день		51,1 3	114,0 2	371,5 1	1644,01	1,6	63,12	39,64	2,51	505,06	1027,8 9	212,9	9,49