

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3 г. Усмани

Н.И. Шарапова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
для учащихся из многодетных семей
и учащихся с родительской доплатой
2023/2024 учебный год.

Десятидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

обед

206	Суп гороховый	200	4,78	7,20	19,38	161,66	0,21	13,76	47,20	0,29	29,47	98,51	35,17	1,78
621	Биточки мясные	75	13,05	14,46	5,27	203,23	0,05	0,75	27,66	0,43	10,67	134,71	16,80	1,94
715	Рагу овощное	100	4,90	5,87	20,38	155,93	0,14	41,32	40,50	0,46	119,52	137,69	52,97	1,39
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	23,71	111,36	0,05	0,00	0,43		11,04	50,88	12,00	1,49
всего за обед			25,45	28,05	83,79	694,02	0,46	55,83	115,79	1,18	171,15	421,79	116,94	6,64
Всего за 1-й день:			25,45	28,05	83,79	694,02	0,46	55,83	115,79	1,18	171,15	421,79	116,94	6,64

2-й день

обед

170	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	37	2,07	0,41	18,28	85,84	0,04	0,00	0,33		8,51	39,22	9,25	1,15
всего за обед			26,93	20,47	68,36	569,64	0,40	47,02	66,37	5,26	143,22	478,76	128,33	4,17
Всего за 2-й день:			26,93	20,47	68,36	569,64	0,40	47,02	66,37	5,26	143,22	478,76	128,33	4,17

3-й день

обед

204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
541	Котлета из говядины домашняя	75	14,85	16,20	4,95	224,85	0,06	1,04	24,79	1,37	29,96	164,34	20,36	2,19
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	49	2,74	0,54	24,21	113,68	0,05	0,00	0,44		11,27	51,94	12,25	1,52
всего за обед			27,21	34,66	106,48	849,74	0,36	16,64	143,23	2,65	71,98	349,62	73,81	5,83
Всего за 3-й день:			27,21	34,66	106,48	849,74	0,36	16,64	143,23	2,65	71,98	349,62	73,81	5,83

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день**обед**

187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
601	Плов с мясом	140	10,28	10,43	25,54	237,06	0,06	0,67	0,00	1,81	9,07	134,49	28,37	1,54
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	49	2,74	0,54	24,21	113,68	0,05	0,00	0,44		11,27	51,94	12,25	1,52
всего за обед			16,38	15,87	82,78	543,55	0,24	44,20	33,14	2,26	73,48	269,99	77,58	4,44
Всего за 4-й день:			16,38	15,87	82,78	543,55	0,24	44,20	33,14	2,26	73,48	269,99	77,58	4,44

5-й день**обед**

208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
600	Филе цыпленка запеченное	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед			35,19	33,65	92,63	812,90	0,46	19,89	140,43	1,43	54,81	467,84	156,60	7,45
Всего за 5-й день:			35,19	33,65	92,63	812,90	0,46	19,89	140,43	1,43	54,81	467,84	156,60	7,45

6-й день**обед**

170	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
619	Тефтели	60	10,68	10,23	7,46	164,47	0,04	0,51	19,39	0,29	8,96	119,98	17,09	1,60
7299	Картофельное пюре	100	2,21	3,40	14,02	95,98	0,10	16,10	18,25	0,13	33,15	66,65	21,38	0,74
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5045	Хлеб ржаной	23	1,29	0,25	11,36	53,36	0,03	0,00	0,21		5,29	24,38	5,75	0,71
всего за обед			16,60	21,16	59,56	498,61	0,25	44,46	71,35	1,78	92,69	272,10	70,07	4,15
Всего за 6-й день:			16,60	21,16	59,56	498,61	0,25	44,46	71,35	1,78	92,69	272,10	70,07	4,15

7-й день**обед**

197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
506	Рыба запеченная	80	15,67	7,32	3,73	143,70	0,11	0,47	9,49	3,18	38,93	232,55	53,07	0,82
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
1008	Напиток из сока	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	0,13
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед			28,42	24,23	82,08	665,79	0,42	46,16	70,64	4,93	133,60	507,70	124,62	4,60
Всего за 7-й день:			28,42	24,23	82,08	665,79	0,42	46,16	70,64	4,93	133,60	507,70	124,62	4,60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день**обед**

88	Салат из свеклы	50	0,72	1,90	4,24	36,87	0,01	4,81	0,00	0,86	17,81	20,74	10,59	0,67
204	Суп картофельный с крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
541	Котлета из говядины	75	14,85	16,20	4,95	224,85	0,06	1,04	24,79	1,37	29,96	164,34	20,36	2,19
413	Макаронные изделия отварные	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27	0,04	17,10	70,38	0,01	0,27	0,00	0,15	10,44	10,42	6,03	0,38
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед			25,43	34,13	92,78	781,68	0,33	21,73	128,31	3,41	92,26	347,11	83,28	6,00
Всего за 8-й день:			25,43	34,13	92,78	781,68	0,33	21,73	128,31	3,41	92,26	347,11	83,28	6,00

9-й день**обед**

170	Борщ со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
590	Жаркое по-домашнему	130	12,26	10,92	15,29	208,86	0,14	19,83	12,78	0,40	17,80	161,08	35,06	2,43
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед			15,88	17,08	67,04	487,24	0,24	42,11	39,85	1,48	60,57	241,75	63,24	4,20
Всего за 9-й день:			15,88	17,08	67,04	487,24	0,24	42,11	39,85	1,48	60,57	241,75	63,24	4,20

10-й день**обед**

270	Суп рыбный	200	6,44	5,18	16,09	136,72	0,09	11,00	15,80	1,39	47,60	90,86	26,94	0,85
541	Котлета из говядины	50	9,90	10,80	3,30	149,90	0,04	0,70	16,52	0,91	19,97	109,56	13,57	1,46
679	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,08	7,58	32,14	209,13	0,03	0,00	51,13	0,26	4,51	66,65	21,67	0,45
1008	Напиток из сока	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	0,13
5045	Хлеб ржаной	32	1,79	0,35	15,81	74,24	0,04	0,00	0,29		7,36	33,92	8,00	0,99
всего за обед			21,39	23,93	90,11	665,46	0,21	19,70	83,75	2,60	88,10	305,39	72,58	3,87
Всего за 10-й день:			21,39	23,93	90,11	665,46	0,21	19,70	83,75	2,60	88,10	305,39	72,58	3,87
Итого:			238,89	253,23	825,62	6568,63	3,37	357,73	892,85	26,99	981,87	3662,05	967,04	51,36