

«Утверждаю» Директор школы:

/Бакирова С.К./

Десятидневное меню для учащихся 5 – 11 классов на 2024- 2025 учебный год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Д	Са	Р	Ф	І	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1 - завтрак															
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	1,3	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,15	6,69	0,53
Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,19	21,3	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	440	19,1	17,98	75,86	493,7	0,32	3,25	0,104	0,16	302,78	248,4	0,102	0,341	27,99	1,37
День 1 - обед															
Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	100	1	5,16	3,6	64,33	0,1	22,66	0,026	0	93,83	35,16	0,003	0,033	38	0,1
Суп картофельный с горохом и мясом	250	6	3,84	24,81	161,5	0,26	8,67	0	0	52,62	178,12	0,097	0,047	37,02	0,51
Крокеты «Детские», запеченные под соусом сметанным	100	16,62	24,23	7,12	271,17	0,14	3,2	0,001	0,07	28,3	124,24	0,94	0,075	26,03	1,62
Макароны отварные с маслом	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,96	10,16	0,103

Компот из фруктово-ягодной смеси С - витаминизированный.	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	1,7	0,15
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	890	32,11	37,67	120,52	912,18	0,711	37,03	0,063	8,11	215,71	491,07	1,085	1,79	141,11	3,623
День 2 - завтрак															
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,55	9,55	47,73	342,25	0,3	0,05	0,02	0	2,03	270	0	0,001	0,05	4,05
Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,09	14	0,12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Яблоко	100	0,4	0,4	10	42,7	0,04	10	0	0,2	16	11	0	0	5	0,12
Итого	590	18,99	13,47	102,07	615,03	0,34	12,25	0,05	0,23	146,43	397	0,205	0,092	19,05	4,73
День 2-обед															
Салат из моркови, заправленный растительным маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	1,71	0,028	0	42,75	22,7	0,005	0,8	15	0,46
Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	15,7	0	0	49,2	49	0	0	22,1	0,8
Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,9	16,91	143,66	0,13	1,97	0,044	0	49,95	297,55	0,14	0,054	65,1	1,94
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,9	11,1	26,42	164,11	0,19	3	0,072	0,06	52,56	116,16	0	0,025	39,5	1,42
Компот из смеси с/фрукты С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66

Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	890	21,1	29,32	94,95	634,43	0,513	22,58	0,144	0,06	238,06	587,91	0,162	0,879	172,9	6,42
День 3 - завтрак															
Запеканка творожная с соусом молочным	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	2,62	0,89	0	204	0	0	0,01	39,4	1,35
Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,7	0,06	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0	5,24	0,87
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,45	0	0	4	13	0,002	0	0	0,22
Итого	450	27,37	36,22	105,76	610,6	0,16	4,77	0,89	0	216,05	22,78	0,102	0,01	44,64	2,44
День 3 - обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,9	48,16	0,05	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,016	0,002	16,36	0,48
Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	9,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,03	23,05	1,16
Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,21	5,09	0,002	0	34,35	233,9	0,103	0,045	56,79	2,13
Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0	10	0,24
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	860	30,52	39,84	113,27	934,77	0,445	34,36	1,282	0	138,5	420,91	0,484	0,077	134,4	5,15
День 4 - завтрак															
Каша молочная ячневая с маслом	250	6,4	12,4	40,6	30	0,124	0	72,4	0,21	60,06	221	186,5	0	32,86	1,168
Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,19	21,3	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	490	14,12	17,87	82,86	270,3	0,224	2,85	72,45	0,26	220,26	371,5	186,54	0,191	54,16	2,008

День 4 - обед															
Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,016	20,5	0,86
Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	11,8	3,8	11,4	126,6	0,12	7,32	244,8	0,028	18,22	143,6	24,7	6,46	30,9	2,3
Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	1,83	0,022	0	20,69	86,06	0	0,144	54,97	1,8
Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,096	50	1,17
Компот из смеси с/фруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	890	51,22	29,38	122,28	979,02	0,873	24,85	244,87	0,064	191,99	570,17	24,93	6,716	187,57	7,93
День 5 - завтрак															
Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,52	0,03	0,247	131,1	169,7	0,08	0,28	22,84	0,25
Чай с сахаром С-витаминизированный	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,1	0	0	5,3	8	0,6	0	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	440	18,74	11,52	38,58	333,4	0,13	1,52	0,03	0,247	144,4	203,7	0,685	0,281	27,24	1,56
День 5 - обед															
Салат из свеклы, заправленный растительным	100	1,43	2,6	8,55	62,38	0,016	9,5	0,016	0	36,38	41,1	0	0,016	21,13	1,33

маслом															
Суп крестьянский	250	8,8	7,62	50,5	306	0,12	0	28	0	22,2	179	0	0,001	63,12	2,06
Тефтели куриные «Детские»	100	13,9	19,23	6,72	255	0,21	0,15	0,044	0	20,52	166,6 4	0,022	0,05	26,25	2,07
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6	5,4	26,9	179,6	0,147	0	24,2	0,06 8	19,2	144,6	127,3 2	1,61	96,93	3,24
Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	0,85	0,08
Хлеб ржано- пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	830	31,75	35,18	131,81	984,8 1	0,596	10,9	52,26 1	8,06	124,5 4	633,7 1	127,3 4	1,677	236,4 8	9,92
День 6 - завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	4,44	4,76	46,66	236	0,05	0	0,05	0	13	96,95	0	0,0012	31,96	0,7
Чай с сахаром С- витаминизированный	200	0,2	0,1	15	57,5	0	0,1	0	0	5,3	8	0,6	0	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	490	7,68	5,18	81,34	382,3	0,09	1	0,05	0	26,3	130,95	0,605	0,002	36,36	2,01
День 6 - обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,9	48,16	0,05	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,016	0,002	16,36	0,48
Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	9,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,03	23,05	1,16
Шницель «Тотоша»,	100	20,04	10,74	4,4	235,4 8	0,036	0	0,048	0,04 8	17,92	194,9	0	0,14	28,03	1,86

запеченный с овощами															
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,2	43,74	228,38	0,11	0	0,04	0,048	16	55,45	0,01	0,096	10,16	0,1
Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0	10	0,24
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	890	31,61	24,3	104,71	781,58	0,381	29,27	1,368	0,096	138,07	436,96	0,391	0,268	115,8	4,98
День 7-завтрак															
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,3	284,75	0,24	1,46	0,02	0,13	170	226,71	0,1	0,18	59,5	1,24
Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,19	21,3	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	490	16,6	16,82	91,56	525,05	0,34	4,31	0,07	0,18	330,2	377,2	0,139	0,371	80,8	2,08
День 7 - обед															
Салат из белокочанной капусты, заправленный растительным маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	1,71	0,028	0	42,75	22,7	0,005	0,8	15	0,46
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/80	12,4	11,1	31,5	268	0,25	8,25	0,03	0,06	49,31	161	0,07	0,025	27,3	0,38
Рыба, запеченная с овощами	100	20,2	12,1	2,08	197	0,2	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,04	27,55	0,84
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,9	11,1	26,42	164,11	0,19	3	0,072	0,06	52,56	116,16	0	0,025	39,5	1,42

Компот из смеси с/фруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	890	39,59	39,67	103,72	866,07	0,776	15,79	0,16	0,42	262,68	439,68	0,892	0,89	140,55	4,9
День 8 - завтрак															
Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,11	32,67	0,51
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	490	12,14	14,97	73,49	468,8	0,16	1,98	0,015	0,087	247,95	189,86	0,836	0,111	37,07	1,82
День 8 - обед															
Салат из свеклы с сыром, заправленный растительным маслом	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	9,2	0,1	0	109,7	81,58	0,02	0,03	23,23	1,38
Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,15	0	0	49,2	42	0	0	22,1	0,8
Бифштекс «Детский»	100	13,9	19,23	6,72	255	0,21	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,05	26,25	2,07
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6	5,4	26,9	179,6	0,147	0	24,2	0,068	19,2	144,6	127,32	1,61	96,93	3,24
Компот из фруктово-ягодной смеси С - витаминизированный.	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	1,7	0,15
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14

Итого	892	25,12	37,46	91,02	727,14	0,533	12,007	24,34	0,06 8	223,62	532,92	127,38	1,69	198,11	8,78
День 9 - завтрак															
Суп молочный вермишелевый	250	6	3,8	24,2	156	0,11	1,84	31	0,46	178,0 6	148	0,69	12,96	28,2	0,62
Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,09	14	0,12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Итого	490	14,04	7,32	68,54	386,08	0,19	4,04	31,03	0,49	306,46	264	0,895	13,05	42,2	1,18
День 9- обед															
Салат «Витаминный»	100	3,16	4,16	13	85	0,083	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,0016	12,7	0,91
Рассольник домашний на м/к бульоне	250	2,14	7,4	15,8	132	0,07	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98
Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	3,9	0,09	0,03 2	32,28	121,68	0,065	0,003	50,72	1,94
Компот из смеси с/фруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано- пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	860	20,87	26,65	103,31	733,43	0,496	49,52	0,65	1,27 2	162,65	370,29	0,082	0,005	98,4	5,63
День 10 - завтрак															
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	4,2	6	30,22	184	0,17	4,02	0,04	0	152,88	220,2	0	0	66,1	0,12
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	4,4	0,87

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Яблоко	100	0,4	0,4	10	42,7	0,04	10	0	0,2	16	11	0	0	5	0,12
Итого	590	7,84	6,77	74,91	373,5	0,25	15,82	0,04	0,20	182,13	265,44	0,605	0,001	75,5	1,55
День 10 - обед															
Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,016	20,5	0,86
Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,3	5,2	23,87	170,4	0,09	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,03	10,91	1,13
Котлета куриная, запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,94	0,08	0,06 6	34,31	184,7	1,13	0,44	40,28	0,98
Капуста тушеная белокочанная	180	4,96	7,46	14,5	121	0,09	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0	0	46,59	1,74
Компот из смеси с/фрукты С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
ИТОГО	890	33,03	35,95	132,42	943,87	0,421	132,26	1,303	0,09	272,62	504,44	1,377	0,486	149,48	6,51