

Утверждаю директор школы С.Н.Володина

Примерное 10- дневное меню- питание обучающихся 5-11 классов МБОУ «Покровская средняя школа» на 2022-2023 учебный год

День 1.

| № рец | Наименование<br>блюда     | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |       |       |  | Энерг.<br>ценность | Витамины ( мг) |       |      |      |      | Минеральные вещества |        |        |       |       |  |
|-------|---------------------------|-----------------------|------------------|-------|-------|--|--------------------|----------------|-------|------|------|------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--|
|       |                           |                       | Б                | Ж     | У     |  |                    | В1             | С     | А    | Е    | Ca   | P                    | Mg     | Fe     |       |       |  |
|       | Каша рисовая              | 210                   | 8,3              | 0,7   | 45    |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Компот                    | 200                   | 4,5              | 3,59  | 24,5  |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Песочное<br>печенье       | 55                    | 2,8              | 6,27  | 24,98 |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Яблоко                    |                       |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
| 111   | Суп гороховый             | 250                   | 6,6              | 9     | 20,64 |  |                    | 187,04         | 0,04  | 0,9  | 0,26 | 0,36 |                      | 106    | 120,78 | 23,26 | 0,46  |  |
| 437   | Гуляш из<br>куриного мяса | 50                    | 23,8             | 9,52  | 5,74  |  |                    | 203            | 0,21  | 1,54 | 0    | 0    |                      | 29,4   | 234    | 98    | 31,39 |  |
|       | Макароны                  | 150                   |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
| 380   | Чай                       | 200                   | 4,57             | 5,04  | 21,49 |  |                    | 145,33         | 0,12  | 7,36 | 0,04 | 0    |                      | 190,62 | 140,4  | 22,54 | 0,14  |  |
| ПР    | Хлеб<br>пшеничный         | 54                    | 2,64             | 0,36  | 15,2  |  |                    | 79,6           | 0,08  | 0    | 0    | 0    |                      | 9,2    | 0      | 0     | 0,76  |  |
|       |                           |                       |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | ИТОГО                     | 1442                  | 38,73            | 31,88 | 66,23 |  |                    | 704,57         | 0,468 | 14   | 92,1 | 0    |                      | 385,02 | 513,78 | 152,8 | 33,17 |  |
|       | ДЕНЬ 2                    |                       |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Каша<br>пшеничная         | 210                   | 10,5             | 16,42 | 43,39 |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Чай                       | 200                   | 0,26             | 0,06  | 27,52 |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Вафли                     | 80                    |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
|       | Бананы                    | 197                   |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |
| 206   | Суп<br>крестьянский       | 250                   | 5,49             | 5,28  | 16,33 |  |                    | 134,75         | 0,23  | 5,81 | 0    | 0    |                      | 38,08  | 87,18  | 35,3  | 2,03  |  |
| 312   | Гречка                    | 80                    | 3,2              | 1,2   | 22,1  |  |                    | 112            | 0,15  | 5,6  | 9    | 0,2  |                      | 40     | 84     | 30    | 1     |  |
| 101   | Котлета ( мясо            | 5                     |                  |       |       |  |                    |                |       |      |      |      |                      |        |        |       |       |  |

|     |                      |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|-----|----------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 349 | птицы)               | 200  | 1,04  | 0     | 26,96  | 107,44 | 0,02  | 0,8  | 0    | 0    | 41,14  | 29,2   | 22,96  | 0,68  |
| ПР  | Чай                  | 54   | 3     | 1,2   | 20     | 104    | 0,07  | -    | 0,6  | 0    | 9      | 35     | 14     | 0,8   |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 50   |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Соус                 |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     |                      |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     |                      |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | <b>ИТОГО</b>         | 1371 | 25,99 | 19,81 | 98,61  | 666,76 | 0,718 | 20   | 9    | 0,8  | 164,6  | 395,02 | 136,3  | 6,696 |
|     | <b>День 3</b>        |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Каша манная          | 210  | 11,6  | 14,83 | 70,24  |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Компот               | 200  | 4,5   | 3,59  | 24,5   |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Бананы               | 182  | 1,94  | 0,65  | 27,09  |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Вафли                | 80   | 2,43  | 0,74  | 17,22  |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
| 111 | Суп с вермишелью     | 250  | 6,6   | 9     | 20,64  | 187,04 | 0,04  | 0,9  | 0,26 | 0,36 | 106    | 120,78 | 23,26  | 0,46  |
| 101 | Плов                 | 180  | 11,77 | 4,73  | 4,35   | 100,04 | 0,048 | 0    | 0    | 0    | 10,88  | 132,38 | 19,25  | 0,816 |
| 349 | Чай                  | 200  | 1,04  | 0     | 26,96  | 107,44 | 0,02  | 0,8  | 0    | 0    | 41,14  | 29,2   | 22,96  | 0,68  |
| пр  | Хлеб ржано-пшеничный | 54   | 3     | 1,2   | 20     | 104    | 0,07  | -    | 0,6  | 0    | 9      | 35     | 14     | 0,8   |
|     |                      |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | <b>ИТОГО</b>         | 1356 | 31,14 | 23,15 | 114,26 | 815,45 | 1,488 | 12,7 | 0,29 | 0,96 | 205,58 | 533,3  | 213,74 | 7,446 |
|     | <b>День 4</b>        |      |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Каша пшенная         | 210  | 10,5  | 16,42 | 43,39  |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Чай                  | 200  | 0,26  | 0,06  | 27,52  |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Вафли                | 80   |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
|     | Бананы               | 197  |       |       |        |        |       |      |      |      |        |        |        |       |
| 111 | Суп крестьянский     | 250  | 6,6   | 9     | 20,64  | 187,04 | 0,04  | 0,9  | 0,26 | 0,36 | 106    | 120,78 | 23,26  | 0,46  |
| 101 | Котлета (мясо птицы) | 50   | 11,77 | 4,73  | 4,35   | 100,04 | 0,048 | 0    | 0    | 0    | 10,88  | 132,38 | 19,25  | 0,816 |
| 309 | Макаронные изделия   | 150  | 13,16 | 14,03 | 86,9   | 249,14 | 0,96  | 0,1  | 0    | 7,97 | 2,33   | 220,11 | 20,55  | 2,33  |

|     |                                  |      |        |       |        |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
|-----|----------------------------------|------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|-------|
| 380 | Чай                              | 200  | 4,57   | 5,04  | 21,49  | 145,33 | 0,12  | 7,36   | 0,04   | 0     | 190,62 | 140,4    | 22,54   | 0,14  |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный             | 54   | 3      | 1,2   | 20     | 104    | 0,07  | -      | -      | 0,6   | 9      | 35       | 14      | 0,8   |
| 49  | Соус                             | 50   | 1,12   | 7,96  | 3,16   | 89,6   | 0,018 | 4,2    | 91,8   | 3     | 49,8   | 18,6     | 9       | 0,42  |
|     | ИТОГО                            | 1441 | 39,212 | 41,96 | 156,54 | 875,15 | 1,256 | 12,56  | 92,1   | 11,93 | 368,63 | 667,27   | 108,6   | 4,966 |
|     | День 5                           |      |        |       |        |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
|     | Каша пшеничная                   | 210  | 10,5   | 16,42 | 43,39  |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
|     | Компот                           | 200  | 0,26   | 0,06  | 27,52  |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
|     | Вафли                            | 80   |        |       |        |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
|     | Бананы                           | 195  |        |       |        |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
| 110 | Щи                               | 250  | 3,85   | 2,18  | 6,78   | 81,23  | 0,075 | 12,475 | 0,025  | 0     | 73,93  | 159,025  | 30,975  | 1,1   |
| 81  | Биточки рыбные с картофелем пюре | 200  | 27,32  | 18,08 | 19,85  | 322,66 | 1,46  | 0,54   | 0,2    | 0,002 | 293,86 | 382,86   | 40,4    | 1,18  |
| пр  | Хлеб ржано - пшеничный           | 54   | 3      | 1,2   | 20     | 104    | 0,07  | -      | -      | 0,6   | 9      | 35       | 14      | 0,8   |
| 380 | Чай                              | 200  | 4,57   | 5,04  | 21,49  | 145,33 | 0,12  | 7,36   | 0,04   | 0     | 190,62 | 140,4    | 22,54   | 0,14  |
| 49  |                                  |      |        |       |        |        |       |        |        |       |        |          |         |       |
|     | ИТОГО                            | 1389 | 39,86  | 34,46 | 71,28  | 742,82 | 1,743 | 24,575 | 92,065 | 3,602 | 617,21 | 717,3036 | 116,915 | 8,606 |

День 6.

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества |      |       |        | Энерг. ценность | Витамины ( мг) |      |      |     |        | Минеральные вещества |      |    |   |
|-------|--------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------|-----------------|----------------|------|------|-----|--------|----------------------|------|----|---|
|       |                    |                 | Б                | Ж    | У     |        |                 | В1             | С    | А    | Е   | Ca     | P                    | Mg   | Fe | ~ |
|       | Каша рисовая       | 210             | 8,3              | 0,7  | 45    |        |                 |                |      |      |     |        |                      |      |    |   |
|       | Компот             | 200             | 4,5              | 3,59 | 24,5  |        |                 |                |      |      |     |        |                      |      |    |   |
|       | Песочное печенье   | 55              | 2,8              | 6,27 | 24,98 |        |                 |                |      |      |     |        |                      |      |    |   |
|       | Яблоко             |                 |                  |      |       |        |                 |                |      |      |     |        |                      |      |    |   |
| 111   | Суп гороховый      | 250             | 6,6              | 9    | 20,64 | 187,04 | 0,04            | 0,9            | 0,26 | 0,36 | 106 | 120,78 | 23,26                | 0,46 |    |   |

|     |                        |      |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|-----|------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|
| 437 | Гуляш из куриного мяса | 50   | 23,8  | 9,52  | 5,74  | 203    | 0,21  | 1,54 | 0    | 0    | 29,4   | 234    | 98    | 31,39 |
|     | Макароны               | 150  |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
| 380 | Чай                    | 200  | 4,57  | 5,04  | 21,49 | 145,33 | 0,12  | 7,36 | 0,04 | 0    | 190,62 | 140,4  | 22,54 | 0,14  |
| ПР  | Хлеб пшеничный         | 54   | 2,64  | 0,36  | 15,2  | 79,6   | 0,08  | 0    | 0    | 0    | 9,2    | 0      | 0     | 0,76  |
|     |                        |      |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | <b>ИТОГО</b>           | 1442 | 38,73 | 31,88 | 66,23 | 704,57 | 0,468 | 14   | 92,1 | 0    | 385,02 | 513,78 | 152,8 | 33,17 |
|     | <b>ДЕНЬ 7</b>          |      |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Каша пшеничная         | 210  | 10,5  | 16,42 | 43,39 |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Чай                    | 200  | 0,26  | 0,06  | 27,52 |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Вафли                  | 80   |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Бананы                 | 197  |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
| 206 | Суп крестьянский       | 250  | 5,49  | 5,28  | 16,33 | 134,75 | 0,23  | 5,81 | 0    | 0    | 38,08  | 87,18  | 35,3  | 2,03  |
| 312 | Гречка                 | 80   | 3,2   | 1,2   | 22,1  | 112    | 0,15  | 5,6  | 9    | 0,2  | 40     | 84     | 30    | 1     |
| 101 | Котлета (мясо птицы)   | 50   | 11,77 | 4,73  | 4,35  | 100,04 | 0,048 | 0    | 0    | 0    | 10,88  | 132,38 | 19,25 | 0,816 |
| 349 | Чай                    | 200  | 1,04  | 0     | 26,96 | 107,44 | 0,02  | 0,8  | 0    | 0    | 41,14  | 29,2   | 22,96 | 0,68  |
| ПР  | Хлеб ржанопшеничный    | 54   | 3     | 1,2   | 20    | 104    | 0,07  | -    | -    | 0,6  | 9      | 35     | 14    | 0,8   |
|     | Соус                   | 50   |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     |                        |      |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     |                        |      |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | <b>ИТОГО</b>           | 1371 | 25,99 | 19,81 | 98,61 | 666,76 | 0,718 | 20   | 9    | 0,8  | 164,6  | 395,02 | 136,3 | 6,696 |
|     | <b>День 8</b>          |      |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Каша манная            | 210  | 11,6  | 14,83 | 70,24 |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Компот                 | 200  | 4,5   | 3,59  | 24,5  |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Бананы                 | 182  | 1,94  | 0,65  | 27,09 |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
|     | Вафли                  | 80   | 2,43  | 0,74  | 17,22 |        |       |      |      |      |        |        |       |       |
| 111 | Суп с вермишелью       | 250  | 6,6   | 9     | 20,64 | 187,04 | 0,04  | 0,9  | 0,26 | 0,36 | 106    | 120,78 | 23,26 | 0,46  |

|     |                      |      |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|-----|----------------------|------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 101 | Плов                 | 180  | 11,77  | 4,73  | 4,35   | 100,04 | 0,048 | 0      | 0     | 0     | 10,88  | 132,38  | 19,25  | 0,816 |
| 349 | чай                  | 200  | 1,04   | 0     | 26,96  | 107,44 | 0,02  | 0,8    | 0     | 0     | 41,14  | 29,2    | 22,96  | 0,68  |
| пр  | Хлеб ржано-пшеничный | 54   | 3      | 1,2   | 20     | 104    | 0,07  | -      | -     | 0,6   | 9      | 35      | 14     | 0,8   |
|     | ИТОГО                | 1356 | 31.14  | 23.15 | 114.26 | 815.45 | 1.488 | 12.7   | 0.29  | 0.96  | 205.58 | 533.3   | 213.74 | 7.446 |
|     | День 9               |      |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Каша пшенная         | 210  | 10.5   | 16,42 | 43,39  |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | чай                  | 200  | 0,26   | 0,06  | 27,52  |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Вафли                | 80   |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Бананы               | 197  |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 111 | Суп крестьянский     | 250  | 6,6    | 9     | 20,64  | 187,04 | 0,04  | 0,9    | 0,26  | 0,36  | 106    | 120,78  | 23,26  | 0,46  |
| 101 | Котлета (мясо птицы) | 50   | 11,77  | 4,73  | 4.35   | 100,04 | 0,048 | 0      | 0     | 0     | 10,88  | 132,38  | 19,25  | 0,816 |
| 309 | Макаронные изделия   | 150  | 13,16  | 14,03 | 86,9   | 249,14 | 0,96  | 0,1    | 0     | 7,97  | 2,33   | 220,11  | 20,55  | 2,33  |
| 380 | чай                  | 200  | 4,57   | 5,04  | 21,49  | 145,33 | 0,12  | 7,36   | 0,04  | 0     | 190,62 | 140,4   | 22,54  | 0,14  |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный | 54   | 3      | 1,2   | 20     | 104    | 0,07  | -      | -     | 0,6   | 9      | 35      | 14     | 0,8   |
| 49  | Соус                 | 50   | 1,12   | 7,96  | 3,16   | 89,6   | 0,018 | 4,2    | 91,8  | 3     | 49,8   | 18,6    | 9      | 0,42  |
|     | ИТОГО                | 1441 | 39.212 | 41.96 | 156.54 | 875.15 | 1.256 | 12.56  | 92.1  | 11.93 | 368.63 | 667.27  | 108.6  | 4.966 |
|     | День 10              |      |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Каша пшенная         | 210  | 10,5   | 16.42 | 43.39  |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Компот               | 200  | 0,26   | 0,06  | 27.52  |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Вафли                | 80   |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
|     | Бананы               | 195  |        |       |        |        |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 110 | щи                   | 250  | 3,85   | 2,18  | 6,78   | 81,23  | 0,075 | 12,475 | 0,025 | 0     | 73,93  | 159,025 | 30,975 | 1,1   |
| 81  | Биточки рыбные с     | 200  | 27,32  | 18,08 | 19,85  | 322,66 | 1,46  | 0,54   | 0,2   | 0,002 | 293,86 | 382,86  | 40,4   | 1,18  |

