

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области

 И.Г.Малицкая

«01» февраля 2023 г.

**Ежедневное 10-дневное меню
МОБУ «Дружбинская СОШ»
для организации питания
обучающихся 5-10 классов**

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Дружбинская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
 Название меню: Ежедневное 10-дневное меню 5-11 класс
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.02.2022 - 28.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг
	Понедельник, 1 неделя															
	Завтрак															
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,4	291,89
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26
	Итого за Завтрак	590	38,1	20,7	74,9	638,8	0,2	0,17	1405,6	0	10,16	714,08	751,93	191,8	171,5	363,71
	Итого за день	590	38,1	20,7	74,9	638,8	0,2	0,17	1405,6	0	10,16	714,08	751,93	191,8	171,5	363,71
	Вторник, 1 неделя															
	Завтрак															
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30
	Итого за Завтрак	600	30,8	33,9	73,6	723,7	0,27	0,31	251,61	0,11	50,46	736,63	1373,29	198,9	88,75	374,24
	Итого за день	600	30,8	33,9	73,6	723,7	0,27	0,31	251,61	0,11	50,46	736,63	1373,29	198,9	88,75	374,24

	Понедельник, 2 неделя																
	Завтрак																
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,2	180,99	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	
	Итого за Завтрак	590	26,4	22,7	73,7	605,6	0,35	0,25	1527,4	0,11	8,52	748,81	701,07	179,1	210,8	365,15	
	Итого за день	590	26,4	22,7	73,7	605,6	0,35	0,25	1527,4	0,11	8,52	748,81	701,07	179,1	210,8	365,15	
	Вторник, 2 неделя																
	Завтрак																
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,05	0,06	203,76	0	57,97	147,82	412,89	67,31	25,3	50,52	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	22,12	0,09	0,12	247,73	294,6	39,9	26,17	183,46	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	
	Итого за Завтрак	590	27,3	33,1	86,1	752,4	0,29	0,33	264,68	0,18	68,31	756,98	1369,69	262,8	87,41	348,76	
	Итого за день	590	27,3	33,1	86,1	752,4	0,29	0,33	264,68	0,18	68,31	756,98	1369,69	262,8	87,41	348,76	
	Среда, 2 неделя																
	Завтрак																
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,8	7,19	40,7	
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	
	Итого за Завтрак	590	28,8	18,4	79	597,9	0,21	0,14	146,44	0,09	4,43	895,28	553,7	233,1	96,78	253,27	
	Итого за день	590	28,8	18,4	79	597,9	0,21	0,14	146,44	0,09	4,43	895,28	553,7	233,1	96,78	253,27	

	Четверг, 2 неделя																
	Завтрак																
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	
	Итого за Завтрак	590	31,3	23,1	89,1	690,1	0,23	0,31	1263,4	0,09	7,36	762,96	738,36	337,8	153,5	409,87	
	Итого за день	590	31,3	23,1	89,1	690,1	0,23	0,31	1263,4	0,09	7,36	762,96	738,36	337,8	153,5	409,87	
	Пятница, 2 неделя																
	Завтрак																
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	
	Итого за Завтрак	590	28,7	20,2	89	653	0,28	0,25	232,17	0	50,08	722,17	1230,21	257,5	122,4	314,66	
	Итого за день	590	28,7	20,2	89	653	0,28	0,25	232,17	0	50,08	722,17	1230,21	257,5	122,4	314,66	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
	Средние показатели за Завтрак	593	30,49	22,83	79,53	646,38	0,27	0,26	270	0,11	24,06	755,66	360	237,4	142,6	354,14	
	Средние показатели за период	593	30,5	22,8	79,5	646,4	0,3	0,3	270	0,1	24,1	755,7	360	237,4	142,6	354,1	