

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»:

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

И.Г.Малицкая



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

Составлено: И.Г.Малицкая
Проверено: И.Г.Малицкая
Утверждено: И.Г.Малицкая
Дата: 01.04.2023 г.

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение "Дружбинская средняя общеобразовательная школа" Соль-

Название меню: Ежедневное 10-дневное меню для 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.04.2023 - 28.05.2023

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.	мкг	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
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	135,41
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	Итого за Завтрак	600	39	20,8	74,8	642,9	0,22	0,18	1407,5	0	10,24	765,9	789,33	191,48	175,16
	Итого за день	600	39	20,8	74,8	642,9	0,22	0,18	1407,5	0	10,24	765,9	789,33	191,48	175,16
	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
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	1025,8	32,74	55,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	Итого за Завтрак	600	31	33,9	75,5	731,5	0,27	0,3	251,61	0,11	50,46	755,23	1344,9	197,14	82,15
	Итого за день	600	31	33,9	75,5	731,5	0,27	0,3	251,61	0,11	50,46	755,23	1344,9	197,14	82,15
	Среда, 1 неделя														
	Завтрак														
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25
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	120,16
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
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
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	Итого за Завтрак	600	32,6	15,6	88,1	623,5	0,35	0,25	27,01	0,09	5,59	742,46	752,05	188,61	214,02
	Итого за день	600	32,6	15,6	88,1	623,5	0,35	0,25	27,01	0,09	5,59	742,46	752,05	188,61	214,02

	Четверг, 1 неделя															
	Завтрак															
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	
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	105,83	7,19	
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	
54-21гн	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	167,68	34,32	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	560	28,4	14,7	75,8	549,3	0,23	0,28	327,93	0,11	7,99	702,15	614,08	332,24	111,42	
	Итого за день	560	28,4	14,7	75,8	549,3	0,23	0,28	327,93	0,11	7,99	702,15	614,08	332,24	111,42	
	Пятница, 1 неделя															
	Завтрак															
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06	351,73	923,21	40,23	116,69	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	600	33,3	15,9	69,1	553,2	0,28	0,25	380,27	0,29	27,66	717,32	1131,8	181,64	139,5	
	Итого за день	600	33,3	15,9	69,1	553,2	0,28	0,25	380,27	0,29	27,66	717,32	1131,8	181,64	139,5	
	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	
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	120,16	
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	
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	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	600	27,2	22,8	78,6	629	0,37	0,26	1527,4	0,11	8,52	798,71	710,37	181,05	212,18	
	Итого за день	600	27,2	22,8	78,6	629	0,37	0,26	1527,4	0,11	8,52	798,71	710,37	181,05	212,18	
	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	
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	
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	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	600	28,1	33,2	91	775,8	0,31	0,34	264,68	0,18	68,31	806,88	1379	264,78	88,81	
	Итого за день	600	28,1	33,2	91	775,8	0,31	0,34	264,68	0,18	68,31	806,88	1379	264,78	88,81	

	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	
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	105,83	7,19	
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	600	42,7	16,7	66,8	589,3	0,24	0,16	172,7	0,09	8,6	950,63	753,13	333,06	148,38	
	Итого за день	600	42,7	16,7	66,8	589,3	0,24	0,16	172,7	0,09	8,6	950,63	753,13	333,06	148,38	
	Четверг, 2 неделя															
	Завтрак															
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	
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	106,65	23,59	
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	
54-21гн	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	167,68	34,32	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	560	31,7	13,1	88,4	598,2	0,22	0,29	47,91	0,09	7,31	668,02	626,83	331,11	137,36	
	Итого за день	560	31,7	13,1	88,4	598,2	0,22	0,29	47,91	0,09	7,31	668,02	626,83	331,11	137,36	
	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	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	358,77	990,15	31,63	126	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	Итого за Завтрак	600	36,6	18,4	66,1	576,7	0,29	0,23	244,63	0,11	52,95	758,34	1401,6	146,07	153,47	
	Итого за день	600	36,6	18,4	66,1	576,7	0,29	0,23	244,63	0,11	52,95	758,34	1401,6	146,07	153,47	
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетиче	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	

P	Fe	I	Se	F
MG	MG	MKG	MKG	MKG
37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
32,5	0,55	1,6	3	7,25
372,94	5,08	68,56	37,6	256,29
372,94	5,08	68,56	37,6	256,29
32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
4,31	0,08	0	0	0
32,5	0,55	1,6	3	7,25
357,24	5,52	74,05	3,76	145,19
357,24	5,52	74,05	3,76	145,19
35,84	1,17	19,98	0,59	19
180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
32,5	0,55	1,6	3	7,25
401,57	7,91	60,96	25,52	145,31
401,57	7,91	60,96	25,52	145,31

25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
112,34	1	35,07	12,19	94,95
130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
32,5	0,55	1,6	3	7,25
341,02	3,73	70,94	17,72	162,57
341,02	3,73	70,94	17,72	162,57

52,06	1,04	18,19	3,85	16,03
240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
4,31	0,08	0	0	0
32,5	0,55	1,6	3	7,25
329,51	4,34	73,5	28,15	218,73
329,51	4,34	73,5	28,15	218,73

37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
112,34	1	35,07	12,19	94,95
8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
32,5	0,55	1,6	3	7,25
371,65	7,47	75,94	18,88	154,91
371,65	7,47	75,94	18,88	154,91

50,52	0,92	17,88	0,44	21,1
84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
183,46	2,56	19,54	3,93	61,76
4,31	0,08	0	0	0
32,5	0,55	1,6	3	7,25
355,26	5,14	67,48	8,15	132,9
355,26	5,14	67,48	8,15	132,9

35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
219,88	1,86	28,93	28,91	197,64

11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
32,5	0,55	1,6	3	7,25
340	4,74	64,66	32,22	238
340	4,74	64,66	32,22	238

25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
32,5	0,55	1,6	3	7,25
404,27	3,86	52,95	31,1	185,19
404,27	3,86	52,95	31,1	185,19

32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
269,75	2,87	54,58	25,84	208,63
3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
32,5	0,55	1,6	3	7,25
338,09	4,8	73,33	29,21	232,98
338,09	4,8	73,33	29,21	232,98

P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мкг	мкг	мкг