

Утверждаю

Директор МБОУ Иваническая СОШ

Н.Н.Кожевникова

2024г



**Перспективное 10 - дневное меню
Для обучающихся в МБОУ Иваническая СОШ
(возрастная группа от 11 до 18 лет)**

	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,6 3	15,75	7,6 5	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,5 8	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			880,00	26,45	20,25	129,90	807,65	0,54	0,26	33,70	0,30	4,9 1	267,40	75, 95	675,85	5,70

	День 2																	
	Обед																	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»			90,00	1,5	4,3	8,8	79,9	0,08	0,08	23,5	0,06	2,4	61,1	42,3	85,4	0,3	
	Картофель	42,4	34															
	Морковь	13,6	12															
	Горошек зеленый консервированный	10,4	8,8															
	Лук зеленый или репчатый	4	3,2															
	Огурец	15,2	12,8															
	Масло растительное	4	4															
66	Суп-лапша домашняя			300,00	3,80	5,80	11,80	114,6	0,06	0,06	3	0,1	0,7	50,2	22,8	68,1	0,1	
	Мука пшеничная	17,5	17,5															
	Мука пшеничная	1,25	1,25															
	Яйцо	5	5															
	Вода питьевая	3,25	3,25															
	Соль поваренная пищевая	0,5	0,5															
	Морковь	12,5	10															
	Лук репчатый	11,75	10															
	Масло растительное	5	5															
	Птица обработанная	67,7	67,7															
	Вода питьевая	240	240															
	Лук	4,8	4,08															
	Морковь	5,04	4,08															
	Соль	1,2	1,2															
102	Плов из говядины			200,00	12,50	10,30	14,40	200,30	0,06	0,05	2,6	0,04	0,5	57,8	12,7	217,7	0,9	
	Птица отборная	105,30	74,00															
	Масло растительное	8	8															
	Лук	11	9															
	Морковь	15	12															
	Рис	52	52															
	Томат-паста	5	5															
	Соль	0,4	0,4															
268	Чай с сахаром			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2	
	Чай	0,4	0,4															
	Вода питьевая	190	190															
	Сахар	10	10															
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1	

147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
	Итого			1152,00	26,80	28,17	125,10	861,13	0,41	0,30	29,19	0,27	4,81	255,00	102,45	582,50	4,10

	День 3																
	итого:			530,00	16,36	24,50	61,70	532,74	0,16	0,55	2,09	0,18	1,22	441,75	43,90	370,55	1,70
	<u>Обед</u>																
45	Винегрет овощной			80,00	1,1	4,3	7,6	73,5	0,06	0,02	10,9	0,06	0,5	18,7	23,08	39,3	0,7
	Картофель	24	17,5														
	Свекла	17,9	14														
	Морковь	13,2	10,5														
	Огурцы соленые	17,5	14														
	Лук	12,53	10,5														
	Масло растительное	4,2	4,2														
76	Рассольник Ленинградский			300,00	2,10	5,10	17,10	128,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа перловая	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
511	Бульон мясной №511																
	Мясо бескостное	62,8	62,8														
	Вода питьевая	187,5	187,5														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														
	Соль	0,93	0,93														
278	Бефстроганов из отварного мяса			110,00	14,80	11,40	3,80	189,7	0,09	0,07	3,8	0,03	0,2	48,4	19,7	224,4	0,7
	Говядина	107,4	88,6														
	Сметана	13,75	13,75														
	Мука пшеничная	3,4	3,4														
	Вода питьевая	34	34														
	или Отвар	34	34														
	Соль	0,36	0,36														
165	Каша гречневая рассыпчатая			180,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
270	Чай с лимоном			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,2	0,10

																	0
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,6 5	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,1 5	0,9
	итого:			870,00	31,20	25,59	120,00	858,41	0,56	0,26	31,20	0,23	4,47	199,90	105	605,	4,90

	День 4																	
	Обед																	
27	Салат из свеклы с яблоками			80,00	0,90	4,00	6,80	66,80	0,02	0,04	4,1	0,08	0,2	53,6	16,4	63,4	0,3	
	Свекла	50,2	40,8															
	~ Масса отварной свеклы	-	40															
	Яблоки	34,4	24															
	~ Заправка:	-	-															
	Масло растительное	4	4															
	Кислота лимонная	0,4	0,4															
	Вода питьевая	10,4	10,4															
	Сахар	0,8	0,8															
	Соль поваренная пищевая	0,4	0,4															
	~ Заправка для салатов	-	16															
32	Щи со сметаной			300	2,80	1,60	10,60	68,00	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2	
	Капуста белокочанная	62,5	50															
	Картофель	37,5	26,25															
	Морковь	20	16															
	Лук	12,5	10,5															
	Петрушка	2,5	1,85															
	Сметана	5	5															
	Вода питьевая	300	300															
	Соль пищевая йодированная	2,5	2,5															
78	Рыба тушеная в томате с овощами			100,00	14,35	4,90	4,70	120,30	0,2	0,07	1,9	0,02	2,2	54,3	6,2	349,8	1	
	Минтай ,горбуша	147	80															
	Лук репчатый	7	6															
	Морковь	23	18															
	Томат паста	4	4															
	Масло растительное	0,1	0,1															
315	Рис отварной			180	4,3	6,4	42,6	245,2	0,04	0,04	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5	
	Рис	64,3	64,3															
	Масло сливочное	5	5															
399	Сок натуральный			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,5 2	66	0,4	
	Сок абрикосовый	200	200															
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7	
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9	
	Итого:			850,00	25,00	16,65	108,20	682,65	0,49	0,55	35,29	0,30	4,17	291,80	94,3 2	556,2 5	5,20	

День 5																	
Обед																	
23	Салат из картофеля с огурцами			80,00	0,6	2,7	3,2	39,5	0,03	0,03	4,5	0,05	0,5	75,8	18,2	67,7	0,3
	Картофель	60,80	44,40														
	Огурцы	11,2	9														
	Лук репчатый	6	4,8														
	Масло растительное	2,4	2,4														
65	Суп крестьянский с крупой			300,00	2,50	5,20	13,90	112,4	0,03	0,04	3,6	0,01	0	67,5	17,6	53,7	0,2
	Капуста белокочанная	38,2	30														
	Картофель молодой	31,7	25														
	Морковь	12,5	10														
	Лук репчатый	11,7	10														
	Масло растительное	5	5														
	Крупа перловая	10	10														
	Вода питьевая	200	200														
	Сметана	10	10														
	Соль	0,9	0,9														
274	Овощное рагу с мясом			180,00	19,00	15,00	15,30	301,3	0,15	0,09	5,2	0,05	1,8	99,6	39,7	297,4	0,9
	Говядина (I категории)	104,8	81,8														
	Картофель молодой	82	65,2														
	Морковь	52,6	42,5														
	Лук репчатый	29,2	25														
	Капуста белокочанная	63,4	50														
	Масло растительное	6,6	6,6														
	Вода питьевая	42,5	42,5														
	Масло сливочное	2,5	2,76														
	Мука пшеничная высшего сорта	2,5	2,76														
	Морковь	2,9	2,76														
	Лук репчатый	1,25	0,92														
	Томат-паста	5	5,52														
	Масло сливочное	0,83	0,92														
	Сахар	0,87	0,69														
286	Напиток из плодов шиповника			200,00	0,60	0,30	27,00	113,1	0	0,06	22,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,5
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,6	15,75	7,65	71,1	1,7

													3				
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,5 8	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			800,00	27,30	24,55	97,00	747,25	0,37	0,27	36,10	0,30	4,3 1	280,10	92,6 5	532,0 5	4,50

	Лимон	7	7														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого			860,00	31,10	33,09	116,80	872,11	0,45	0,45	31,00	0,31	3,47	247,70	86,3 5	496,15	5,20

376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			850,00	22,00	30,67	114,60	822,43	0,53	0,34	28,40	0,19	3,63	263,50	116	628,15	5,40

	День 8																
	Обед																
10	Салат из белокочанной капусты			80,00	1,90	3,60	8,90	75,60	0,06	0,07	21,3	0,01	1,1	66	11,8	41,1	0,5
	Капуста белокочанная	88,8	70,8														
	Лук зеленый	7,8	6														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло растительное	3	3														
	Соль	1,05	1,05														
67	Суп картофельный с бобовыми(горох)			300,00	5,10	5,10	17,50	139,70	0,19	0,09	9,5	0,1	1,1	89,2	31,2	208,3	0,7
	Картофель	66,7	50														
	Горох (очищенный)	20,2	20														
	Лук	12	10														
	Морковь	16	12,5														
	Масло растительное	5	5														
511	Мясо бескостное	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
83	Котлеты или биточки рыбные			90	12,4	11,1	10,9	199,80	0,09	0,07	0,3	0,02	0,3	59,7	18,3	163,1	0,6
	Горбуша	91,76	53,36														
	Молоко	21,36	21,36														
	Хлеб пшеничный	14,64	14,64														
	Сухари панировочные	8	8														
	Масло растительное	6,6	6,6														
223	Соус томатный																
	Вода питьевая	24,3	24,3														
	Масло сливочное	1,16	1,16														
	Мука пшеничная	1,16	1,16														
	Морковь	1,92	1,54														
	Лук репчатый	0,64	0,54														
	Масло сливочное	0,37	0,37														
	Сахар	0,27	0,27														
	Томат-паста	2,7	2,7														
202	Картофель отварной			180,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3

	Картофель	210	180														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	60	0	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,1 5	0,9
	итого:			830,00	29,40	25,25	130,50	876,95	0,56	0,32	31,26	0,20	3,71	285,50	112	540	4,74

376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9

	День 10																
	Обед																
14	Салат из свежих помидоров с луком			80,00	0,96	5,00	4,10	85,80	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	103,1	0,7
	Томат	67,7	57,6														
	Лук	23	19,4														
	Масло растительное	4,8	4,8														
82	Суп картофельный с гречкой			300,00	2,70	2,80	17,80	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4
	Картофель	100	75														
	Гречка	12	12														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	12	10														
	Масло растительное	2,5	2,5														
	Птица обработанная	60	60														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
332	Макаронные изделия			180,00	3,70	2,90	18,90	116,5	0,03	0,06	11,4	0,02	1,1	111,2	19,6	155,3	0,4
	Макаронные изделия	70	70														
	Масло сливочное	10	10														
300	Птица отварная			90,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер или курица	134,5	100,8														
	лук	2,9	2,4														
291	Кисель из концентрата			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	итого:			890,00	30,46	27,75	114,20	850,95	0,43	0,26	26,70	0,24	4,29	293,90	95,85	497,10	3,30