

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Санская оош»



Самородова С. Н. Самородова

Меню для учащихся 5-9 классов на 2022-2023 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День первый													
	Каша гречневая с маслом и сахаром	250 г	9,5	13,75	53,5	377,5	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Чай с сахаром	200г	1,78	0,46	21,3	79,18	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Бутерброд с колбасой	100г	18,6	26,6	58,6	554,2	0,17	0	0	0,6	17	99	18	1,4
	ИТОГО:		29,88	40,81	133,4	1010,88	0,38	0,03	0	1,21	42,92	305,73	155,23	6,24
	День второй													
	Курица с картофелем	300г	25,53	15,51	25,35	339,93	0,09	10,38	35,7	1,543	19,39	107,7	19,94	1,246
	Компот из	200г	0,2	-	20,8	82,6	0,012	0,9	0	0,08	14,8	4,4	5,14	0,95

сухофруктов														
Сушка	40г	4,4	1,6	28,8	148	0,23	0	0	1,8	30	121	46	2,9	
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ИТОГО:		34,7 3	18,85	105,4 9	728,93	0,372	11,28	35,7	3,923	72,95	266,24	83,66	5,516	
День третий														
Каша пшеничная молочная	250г	11,8 5	9,87	48,57	321,60	0,101	0,76	17,8	1,92	92,07	119,5	28,67	0,696	
Кисель	200г	-	-	24,2	96,8	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2	
Сухари	40г	5,34	2,12	27	158	0,23	0	0	4,4	31	124	47	3,3	
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ИТОГО:		21,7 9	13,73	130,3 1	734,8	0,375	2,16	17,80 4	6,82	141,63	285,24	89,85	4,616	
День четвертый														
Сосиска с макаронами:	330г	17,5 8	37,71	54,95	595,05	0,024	0	0	0,732	4,21	14,5	3,61	0,361	
Чай	200г	1,78	0,46	21,3	79,18	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Печенье	60г.	4,31	10,9	39,27	272,58	0,3	-	-	-	-	-	-	3	
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ИТОГО:		28,2 7	50,81	146,0 6	1 105,21	0,364	0,03	0	1,232	24,07	50,44	17,59	4,061	
День пятый														
Винегрет	250г	5,77	17,4	23,2	281,34	0,05	16,8	13,00	2,3	45,6	44,3	22,8	1	
Какао с молоком	200г	7,6	7,8	28,4	213	0,22	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,13	
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ИТОГО:		17,9 7	26,94	82,14	652,74	0,31	18,1	13,02	2,8	180,14	167,44	49,38	1,55	
День шестой														
Каша рисовая молочная	250г	6,5	11	39	283,5	0,102	0	0	1,0	10	51	18	0,4	

Компот из сухофруктов	200г	0,2	-	20,8	82,6	0,012	0,9	0	0,08	14,8	4,4	5,14	0,95
Пряник	40г	2,12	2,16	27,8	137,6	0,08	0	0	0	9	41	0	0,6
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ИТОГО:		13,4 2	14,9	118,1 4	662,10	0,234	0,9	0	1,58	42,56	129,54	35,72	2,37
День седьмой													
Каша гречневая с маслом и сахаром	250г	9,5	13,75	53,5	377,5	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель	200г	0,7	0	11,14	99,2	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
Бутерброд с колбасой	100г	18,6	26,6	58,6	554,2	0,17	0	0	0,6	17	99	18	1,4
ИТОГО:		28,8	40,35	123,2 4	1030,9	0,384	1,4	0,004	1,21	41,62	311,53	155,43	6,16
День восьмой													
Курица с тушеной капустой	340г	33,3 2	9,86	22,37	278,46	0,048	20,37	149,5	0,189	32,61	90,2	43,77	0,895
Чай с сахаром	200г	1,78	0,46	21,3	79,18	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ИТОГО:		39,7	12,06	74,21	516,04	0,088	20,04	149,5	0,689	52,47	126,14	57,75	1,595
День девятый													
Рыба тушеная с картофелем	340г	22	10,74	44,85	351,93	0,068	10,19	51	0,472	20,66	84,9	18,95	0,726
Компот из сухофруктов	200г	0,2	-	20,8	82,6	0,012	0,9	0	0,08	14,8	4,4	5,14	0,95
Батон нарезной	60г	4,6	1,74	30,54	158,4	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ИТОГО:		26,8	12,48	96,19	592,93	0,12	11,09	51	1,052	44,22	122,44	36,67	2,096
День десятый													
Винегрет	250г	5,77	17,4	23,2	281,37	0,05	16,8	1300	2,5	45,6	44,3	22,8	1
Кисель	200г	0,7	0	11,14	99,2	0,004	1,4	0,004	0	9,8	8,6	1,6	0,2
Хлеб	25г	1,9	0,23	12,4	78,5	0,04	0	0	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

	пшеничный													
	Печенье	60г	4,31	10,9	39,27	272,58								
	ИТОГО:		12,6 8	28,53	86,01	731,65								