

Приложение №3

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 78 от «30» августа 2024 г.

Директор МБОУ Засижьевской СШ

_____ Л.Ф.Пчелка

10-ти дневное меню для обучающихся
МБОУ Засижьевской СШ на 2024 – 2025 учебный год
(полдник, ужин)

№ тех. кар-ты	День / наименование блюда	Выход	Ккал	Пищевые (г) вещества			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	1-ый день													
	Полдник													
424	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	2,6
	Печенье	50	168	4,8	2,8	77,7	9	0	41	0,06	0	0,04	0	0
Итого		250	275	10,6	7,8	87,3	249	28	221	0,26	40	0,12	0,3	2,6
	Ужин													
447	Макароны отварные	200	282	7,3	6,64	46,5	54,6	32,78	80,08	1,32	0,04	0,16	0,06	0
170	Котлета московская	90	188,8	11,18	11,61	9,51	14,28	21,05	106,98	1,09	0,01	0,11	0,1	0,1
		100	236	13,97	14,51	11,89	17,85	26,31	133,72	1,36	0,01	0,13	0,12	0,12
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	550	718,69	23,26	18,43	122,89	87,79	72,38	253,78	5,52	0,05	0,32	0,18	0,3
	11-17	600	840,07	27,9	22,21	139,80	101,42	85,92	309,73	6,54	0,05	0,38	0,21	0,32

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	2-ой день													
	Полдник													
411	Кефир	200	90,10	5,22	4,5	7,21	216,22	25,22	162,16	0,18	36,04	0,07	0,31	1,26
473	Булочка «Веснушка»	40	163	3,99	3,17	29,38	10,58	7,28	39,64	0,56	0	0,07	0,02	0
Итого		240	253,1	9,21	7,67	36,59	226,80	32,50	201,80	0,74	36,04	0,14	0,33	1,26
	Ужин													
439	Капуста тушеная	180	138,6	4,27	5,44	18,11	111,73	38,36	75,98	1,51	0,04	0,07	0,09	95,18
		200	154	4,74	6,04	20,12	124,14	42,62	84,42	1,68	0,04	0,08	0,1	105,76
188	Сосиска	90	196,8	12,8	17,6	0,1	13,04	17,04	128,24	0,72	0	0,08	0,1	34,4
		100	246	16	22	0,12	16,3	21,3	160,3	0,9	0	0,1	0,12	43
435	Напиток из шиповника	200	20	0,6	0	4,4	9,9	2,8	2,8	0,9	0	0	0,01	17,6
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	550	517,49	22,78	23,78	64,12	148,54	71,23	265,27	4,65	0,04	0,22	0,21	147,18
	11-17	600	628,07	27,57	29	76,03	168,81	84,75	326,97	5,62	0,04	0,27	0,24	166,36

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	3-ий день													
	Полдник													
426	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Сушка	15	63,51	1,54	1,14	11,77	6,16	2,25	13,08	0,15	9,77	0,02	0	0
Итого		215	182,11	5,62	4,68	29,35	158,36	23,59	137,64	0,63	34,17	0,08	0,19	1,59
	Ужин													
1033	Пельмени отварные со слив. маслом	180/ 10	281,88	17,73	8,10	34,29	99,99	0,09	36,81	0,009	0,09			0
		200/ 10	313,20	19,70	9,0	38,10	111,10	0,10	40,90	0,01	0,10			0
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	470	567,97	23,26	9,26	106,34	131,54	22,84	106,94	3,949	0,09	0,09	0,03	17,82
	11-17	510	645,27	26,35	10,38	120,03	147,25	27,85	132,23	4,57	0,10	0,11	0,03	17,82

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	4-ый день													
	Полдник													
383	Кисель	200	119	0	0	9,98	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	93,51	3,83	0,4	29	6,23	4,04	21,13	0,37	0	0,04	0,01	0
Итого		240	212,51	3,83	0,40	38,98	6,43	4,04	21,13	0,40	0	0,04	0,01	0
	Ужин													
443	Картофельное пюре	180	187,2	3,89	6,71	26,46	83,39	41,38	116,05	1,67	0,04	0,18	0,14	31,14
		200	208	4,32	7,46	29,4	92,66	45,98	128,94	1,86	0,04	0,2	0,16	34,6
239	Рыба тушеная в томате	90	174,4	16,46	8,62	7,84	49,76	45,65	234,99	1,1	0	0,14	0,18	7,54
		100	218	20,58	10,78	9,8	62,2	57,06	293,74	1,38	0	0,18	0,22	9,42
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	550	637,69	25,86	16,17	105,83	157,52	108,86	425,77	6,01	0,04	0,39	0,35	38,88
	11-17	600	748,07	31,53	19,30	120,61	183,83	129,87	518,61	7,10	0,04	0,47	0,41	44,22

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	5-ый день													
	Полдник													
	Апельсин	250	100	2,20	0,50	20,20	8,50	32,50	85	0,70	0,10	0,1		35
Итого		250	100	2,20	0,50	20,20	8,50	32,50	85	0,70	0,10	0,1		35
	Ужин													
435	Гороховое пюре	180	219,8	16,10	1,10	35,50	53,40	32,80	135,60	3,20	0,001	0,50		0
		200	244,22	17,89	1,22	39,44	59,33	36,44	150,67	3,56	0,001	0,56		0
178	Печеночные оладьи	90	230,4	17,02	12,66	11,9	96,48	21,76	282,69	5,79	6,13	0,26	1,7	24,77
		100	288	21,28	15,82	14,88	120,60	27,2	353,36	7,24	7,66	0,32	2,12	30,96
383	Кисель	200	238	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	550	731,29	38,23	14,50	98,89	163,95	67,59	476,54	10,54	6,131	0,83	1,71	24,77
	11-17	600	859,29	45,40	18	115,69	198,60	81,67	583,48	12,97	7,661	0,97	2,13	30,96

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	6 день													
	Полдник													
411	Кефир	200	90,10	5,22	4,5	7,21	216,22	25,22	162,16	0,18	36,04	0,07	0,31	1,26
	Печенье	50	168	4,8	2,8	77,70	9	6	41	0,06	0	0,04	0	0
Итого		250	258,10	10,02	7,30	84,91	225,22	25,22	203,16	0,24	36,04	0,11	0,31	1,26
	Ужин													
445	Гречка рассыпчатая	180	32,4	10,49	7,94	51,68	74,68	166,5	248,96	5,6	0,04	0,34	0,16	0
		200	36	11,66	8,82	57,42	82,98	185	276,62	6,22	0,04	0,38	0,18	0
160	Зразы рубленые	90	208	10,47	12,91	12,19	30,03	24,53	119,18	1,35	0,06	0,07	0,11	6,4
		100	260	13,09	16,14	15,24	37,54	30,66	148,97	1,69	0,07	0,09	0,14	8
435	Отвар из шиповника	200	20	0,60	0	4,40	9,90	2,80	2,80	0,90	0	0	0,01	17,60
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	550	422,49	26,67	21,59	109,78	128,48	206,86	429,19	9,37	0,10	0,48	0,29	24
	11-17	600	524,07	31,58	25,92	128,45	148,89	236,49	507,84	10,95	0,11	0,54	0,34	25,60

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
7- ой день														
	Полдник													
	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
473	Булочка «Веснушка»	40	163	3,99	3,17	29,38	10,58	7,28	39,64	0,56	0	0,07	0,02	0
Итого		240	281,60	8,07	6,71	46,96	162,78	28,62	164,20	1,04	24,40	0,13	0,21	1,59
	Ужин													
1033	Пельмени отварные	180/10	281,88	17,73	8,10	34,29	99,99	0,09	36,81	0,009	0,09			0
		200/10	313,20	19,70	9,0	38,10	111,10	0,10	40,90	0,01	0,10			0
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	470	557,97	25,24	8,94	105,82	124,36	21,92	111,54	3,249	0,09	0,07	0,03	0,20
	11-17	510	635,27	26,33	10,06	119,51	140,07	26,93	136,83	3,87	0,10	0,09	0,03	0,20

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
8-ой день														
	Полдник													
383	Кисель	200	119	0	0	9,98	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Пряник	80	280	3,80	2,20	62,10	48		32,80	0,04		0,06		
Итого		280	399	3,80	2,20	72,08	48,20		32,80	0,07		0,06		
	Ужин													
158	Жаркое по-домашнему	250	307,5	27,27	9,51	26,93	35,78	67,61	348,72	4,17	0,03	0,3	0,36	33,84
		300	410	36,36	12,68	35,9	47,7	90,14	464,96	5,56	0,04	0,4	0,48	45,12
395	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	530	677,59	32,38	10,25	88,40	50,05	80,64	406,97	5,75	0,03	0,37	0,37	33,84
	11-17	600	826,07	44,83	13,64	107,25	66,57	108,17	544,41	7,76	0,04	0,49	0,49	45,12

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
9-ый день														
	Полдник													
424	Молоко кипяченое	200	107	5,8	5	9,6	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	40	93,51	3,83	0,4	29	6,23	4,04	21,13	0,37	0	0,04	0,01	0
Итого		240	200,51	9,63	5,40	38,60	246,23	32,04	201,13	0,57	40	0,12	0,31	2,60
	Ужин													
184	Плов	200	534	37,98	14,36	61,6	43,44	93,2	471,76	4,54	0,06	0,24	0,38	4,12
		250	667,5	47,48	17,95	77	54,3	116,5	589,7	5,68	0,08	0,3	0,48	5,15
383	Кисель	200	238	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	480	815,09	43,09	15,10	113,09	57,51	106,23	530,01	6,09	0,06	0,31	0,39	4,12
	11-17	550	994,57	53,71	18,91	138,37	72,97	134,53	669,15	7,85	0,08	0,39	0,49	5,15

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
10-ый день														
	Полдник													
411	Кефир с сахаром	200	145	5,6	6,4	15,18	240,14	28	190	0,22	0,04	0,06	0,34	1,4
473	Булочка «Веснушка»	50	163	3,99	3,17	29,38	10,58	7,28	39,64	0,56	0	0,07	0,02	0
Итого		250	308	9,59	9,57	44,56	250,72	35,28	229,64	0,78	0,04	0,13	0,36	1,40
	Ужин													
364	Омлет из яиц	140	277,95	14,08	23,46	2,6	106,34	17,8	232,69	2,6	0,33	0,08	0,51	0,48
		160	316,1	16,01	26,68	2,96	120,93	20,24	264,63	2,96	0,38	0,09	0,58	0,55
207	Птица отварная	90	187,2	24,45	9,44	0,9	25,01	24,74	220,27	1,89	0,08	0,08	0,16	0,24
		100	234	30,56	11,8	1,12	31,26	30,92	275,34	2,36	0,1	0,1	0,2	0,3
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	9,2	10	42,4	1,24	0	0,04	0	0
		60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого	7-10	510	751,24	44,06	34,06	75,55	162,90	65,29	523,09	8,43	0,41	0,25	0,70	18,54
	11-17	560	882,17	53,22	39,86	86,01	188,34	78,91	631,30	9,88	0,48	0,30	0,81	18,67