

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет

Протокол № 1 от «30» 08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 44 от 02.09.2024 г

/Петрова И.А./

10 - дневное меню для обучающихся 5 – 11 классов МКОУ «Красноярская СОШ»
завтраки

№ ТК	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				цена		
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Fe, мг	Мд, мг	Р, мг			
День 1																	
69	Каша пшениная с курагой	200/10	5,9	11,0	29,8	373,32	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2	9,8	
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
274	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Итого:	580	13,2	15,8	69,6	603,62	0,2	35,6	53,1	1,6	282,3	303,7	85,5	2,7	1,2	17,5	
День 2																	
304	Плов из птицы	200 60/140	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	7,5	0,03		57,9	2,5	67,6	219,2			
15	Салат из моркови с изюмом и раст.маслом	100	1,2	7,08	19,5	145	0,07	0,06	5,63	1,4	51	0,95	43,07	61,29			
272	Напиток кофейный на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0	35,8											
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5			

День 7

88	Щи из свежей капусты	250	1,6	3,0	6,7	60,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,6	0,0	3,2	
92	Гуляш из мяса курицы	100/50	14,1	12,9	11,9	220,2	0,1	1,1	41,5	1,0	37,4	125,6	15,4	1,1	0,1	5,1	
332	Макароны отварные	200	5,6	6,8	60,0	323,6	0,1	5,1	22,5	0,9	25,7	50,9	13,1	1,1	0,0	1,4	
272	Напиток кофейный на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Итого:	970	28,8	27,5	125,5	864,4	2,7	56,6	85,0	3,8	369,03	377,3	90,04	5,1	0,2	26,7	

День 8

68	Котлета + соус	100/10	6,5	8	12,8	218	0,1	0,17	0,15	3,13	43,5	1,5	27,6	140,12			
309	Каша перловая с овощами (лук, морковь)	200	5,79	3,69	39,06	213,93	0,1	0	60,22	2,24	33,44	1,5	32,26	0	0		
126	Компот из сухофруктов +С	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Итого:	680	15,99	13,09	95,26	632,03	0,3	34,37	60,37	6,27	118,34	51,9	74,96	140,72	0,0	0,0	

День 9

21	Борщ	250	2,2	3,2	15,2	98,6	0,1	7,4	6,0	1,1	57,9	67,8	22,1	0,8	0,1	4,3	
286	Тефтели + соус	100/30	12,2	9,8	11,7	183,4	0,0	0,0	0,0	0,3	8,4	135,7	20,8	1,8	0,1	4,4	
165	Каша гречневая	200	14,6	10,4	56,8	372,0	0,2	0,0	13,5	0,4	11,9	150,0	100,0	3,4	0,1	2,9	
686	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Итого:	920	32,7	24,8	123,2	838,8	0,4	43,2	19,5	2,7	124,5	409,0	158,5	6,7	0,3	11,6	

День 10

478	Запеканка картофельная с мясом	250	22,5	21,7	40,7	447,6	0,3	23,0	20,7	0,7	55,8	312,8	71,6	4,6	0,3	19,2	
126	Компот из сухофруктов +С	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Итого:	620	26,2	23,1	84,1	647,7	0,4	57,2	20,7	0,16	97,2	361,7	86,7	5,2	0,3	19,2	

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет

Протокол № 1 от «30» 08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 104 от 02.09.2024г

/Петрова И.А./

10 - дневное меню для обучающихся 5 – 11 классов МКОУ «Красноярская СОШ»
завтраки

№ ТК	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				цена
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Fe, мг	Мд, мг	Р, мг	

День 1

69	Каша пшенная с курагой	200/10	5,9	11,0	29,8	373,32	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2	9,8	
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	
274	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Итого:	580	13,2	15,8	69,6	603,62	0,2	35,6	53,1	1,6	282,3	303,7	85,5	2,7	1,2	17,5	

День 2

304	Плов из птицы	200 60/140	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	7,5	0,03		57,9	2,5	67,6	219,2			
15	Салат из моркови с изюмом и	100	1,2	7,08	19,5	145	0,07	0,06	5,63	1,4	51	0,95	43,07	61,29			

