

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет

Протокол № 3 от «22» 08.2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 10 от 01.09.2025г

Петрова И.А. 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 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	50	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:	560	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		
7	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
42	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	0	35,8										
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5		
	Итого:	565	32,66	29,19	104,28	790,87	2,595	8,16	20,66	2,1	259,6	151,85	145,87	282,69	0,1	17,0
День 3																

53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	2,9	5,1	6,25	83,6	0,1	0,05	11	2,31	21,4	0,68	11,6	37,2			
105	Фрикадельки мясные +соус	100/30	12,7	18,8	10,73	380	0,35	0,29	8,6	12,9	0,19	50,5	7,9	15,35			
41	Рагу овощное	200	2	6,7	19,2	168,4	0,12	0,16	11,2	4,72	128,48	1,42	37,4	72,8			
1010	Напиток сокодержащий	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0			
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5			
	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:	780	21,3	32	86,18	858,7	0,67	34,7	30,8	20,83	191,17	101,5	72	126,95	0	0	
День 4																	
131	Пюре картофельное	200	3,3	4,9	22,0	220,0	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2			
78	Рыба тушеная с овощами	100	15,2	4,5	1,7	209,0	0,1	2,4	16,5	0,7	23,7	0,8	27,0	185,0			
648	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	16,1	65,6	0,0	16,0	0,0	0,1	10,7	9,9	5,0	0,2	0,0	0,2	
	Хлеб из муки пшеничной	50	1,5	0,6	10,3	104,7	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	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:	650	20,9	10,3	56,9	578,4	0,4	65,6	33,4	1,5	123,1	139,6	77,5	186,7	0	0,2	
День 5																	
31	Салат "Пестрый"	100	1,1	3,2	7,8	63,9	0,0	5,9	0,0	1,4	16,5	34,6	16,3	0,7	0,0	3,6	
27	Суп куриный	250	6,1	6,6	10,9	127,1	0,1	5,2	9,8	2,0	18,8	60,7	17,7	0,8	0,1	3,3	
2	Бутерброд с маслом	40/12	3,06	9,4	18,2	125	0,06	0,04	0	0,8	11,6	0,77	24,8	129,9			
268	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	95,6	0,0	52,0	0,0	0,3	11,6	11,7	4,7	0,5	0,0	0,0	
	Хлеб из муки пшеничной	50	1,5	0,6	10,3	104,7	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	
	Итого:	602	12,26	20,0	70,3	524,4	0,16	63,14	9,8	4,8	63,2	124,57	66,1	132,1	0,1	6,9	
День 6																	
168	Каша манная с маслом	200	6	8,2	29,3	205	0,06	0,14	0,22	0,71	125,48	0,4	21,03	121,3			
42	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	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	50	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:	570	17,9	18,9	69,1	507,0	0,16	34,94	65,12	1,71	319,78	261,8	72,13	123,1	0,2	7,7	
День 7																	
День 7																	
День 7																	
187	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	

11	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	
202	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	50	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:	950	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		
349	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	50	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:	660	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

82	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	
194	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	
270	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	50	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:	900	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

626	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	
349	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	50	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:	600	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	

