

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|--|
| | 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 | | | |
| | Итого: | 585 | 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 | | | |
| 321 | 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 | | | |
| 389 | Напиток сокосодержащий | 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 | 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 | | | |
| | 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: | 800 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------|------------|--|
| 520 | 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 | | | |
| 54 | 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 | 70 | 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: | 670 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|--|
| 33 | 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 | |
| 1 | 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 | | | |
| 685 | 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 | 70 | 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: | 622 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--|
| 135 | 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 | | | |
| | 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 | 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: | 590 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--|
| 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 | Макаронны 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 | | | |

