

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ Комсомольская  
СОШ

 /Кайдалов А.М./

« 01 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**(возрастная группа 7-18 лет)**



ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52		93,52
	<b>Итого:</b>			20,66	19,89	108	114	110,44	247,67	4,22	33	0,46	2,67	700,17

**День 3**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
<b>Завтрак</b>															
181 Каша манная на молоке	200/10	200/10	6,11	10,72	32,4	133,77	20,3	118,19	0,47	58	0,25		1,17	251	
209 яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,21		0	63	
382 Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24		1,59	118,6	
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52	93,52	
<b>Итого:</b>			18,43	19,26	69,6	317,19	59,64	354,35	2,39	182,4	0,74		2,76	526,12	

**День 3**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
<b>Обед</b>															
82 Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,92	10,9	49,73	26,13	54,6	1,23	0	0,1	2,4	10,68	103,75	
290 Голень тушенная в соусе	100	100	10,93	10,47	2,93	29,4	13,49	73,27	0,95	29,3	0,12		0,33	150	
304 Рис отварной	200	200	4,87	7,17	48,9	1,82	21,78	81,26	0,7	0	0,06	0,6	0	279,6	
376 Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0		0,03	60	
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52	
<b>Итого:</b>			20,83	22,98	97,1	101,25	76	246,73	3,6	29,3	0,32	3,52	11,04	686,87	

**день 4**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
<b>Завтрак</b>															
120 суп молочный вермишелев.	250	250	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09		0,83	150	
418 Слойка с яблоком	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14	0	0	250	
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52	
379 кофейный напиток на молоке	200	200	3,17	2,68	0,95	125,78	14	90	0,13	20	0,2		1,3	100,6	
<b>Итого:</b>			16,58	16,67	76,3	312,98	71,08	309,67	2,16	65	0,47	0,52	2,13	594,12	

**День 4**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
<b>Обед</b>															
102 Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,5	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,3		5,83	148,25	
268 Биточки из говядины	100	100	7,49	9,19	8,24	13,4	16,88	90,19	1,4	10,1	0,1		0,01	147	
302 Перловка отварная	200	200	5,94	5,79	42,3	25,7	25,32	206,54	1,15	0	0,09		0	244,8	
389 Сок вишневый	200	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6		0,07	0,2	14,8	100,4	

ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52				93,52
338	Банан	150	150	2,25	0,75	31,5	10	63	42	0,9		0,14				15	144
	<b>Итого:</b>			25,73	21,8	141	134,98	165,98	497,63	6,54	10,1	0,74	0,72		35,64	877,97	

**День 5**

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	Жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал							
<b>Завтрак</b>																					
173	Каша пшенная на молоке	200/10	200/10	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08			0,96	308					
15	сыр порциями	30	30	6,96	8,85		264	10,5	150	0,3	78	0,1			0,21	108					
376	Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4		0,03			1,47	60,4					
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52			93,52					
	<b>Итого:</b>			18,67	13,1	94,9	568,24	84,64	467,41	4,83	92,8	0,25	0,62		2,64	569,92					

**День 5**

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	Жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал							
<b>Обед</b>																					
140	Суп картофельный с рыб.консер	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11	0,88		6,88	160,78					
259	Жаркое по домашнему	175	175	16,2	18,09	16,6	30,5	42,48	205,75	3,86	0	0,29			6,76	295					
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24			1,59	118,6					
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52			93,52					
418	Слойка с вишней	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14			0	250					
	<b>Итого:</b>			36,67	39,15	105	238,57	140,27	588,81	6,97	51,4	0,82	1,4		15,23	917,9					

**День 6**

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	Жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал							
<b>Завтрак</b>																					
174	каша рисовая на молоке	210	210	6	10,85	52,9	130,97	36,46	157,44	0,63	54,8	0,06			0,96	334					
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,1	32,48	17,46	23,44	0,7		0,04	0,2		0,73	132,8					
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52			93,52					
	<b>Итого:</b>			9,82	11,34	104	172,65	67,12	215,68	1,77	54,8	0,14	0,72		1,69	560,32					

**День 6**

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						ЭЦ ккал
			Белки	Жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал							
<b>Обед</b>																					
112	Суп карт. с вермишелью	250	250	2,57	2,78	15,69	29,5	23,8	57,73	1		0,14			6,08	109					
260	Гуляш из говядины	100	100	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	154,15	3,06	0	0,13	1093		0,92	221					
309	Макаронные изделия отвар.	200	200	7,36	6,02	35,3	19,52	39,1	49,56	1,47		0,11	1,95			224,6					
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0			0,03	60					
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52			93,52					

Итого:	27,71	26,01	88,2	91,13	99,53	299,04	6,25	0	0,42	1095,47	7,03	708,12
--------	-------	-------	------	-------	-------	--------	------	---	------	---------	------	--------

День 7

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Витамины					ЭЦ ккал	
			Белки	жиры	Угл	Са	Мг	Р	Fe	А	В	Е		С
<b>Завтрак</b>														
173 каша пшеничная на молоке	200/10	200/10	8,64	11,06	54,3	147,07	44,33	221,3	2,37	54,8	0,14	0,96	352	
351 Кисель витаминный	200	200	2	0	34,1	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52	
<b>Итого:</b>			13,8	11,46	108	170,27	65,53	270,1	5,61	54,8	0,2	0,72	4,96	540,52

День 7

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Витамины					ЭЦ ккал	
			Белки	жиры	Угл	Са	Мг	Р	Fe	А	В	Е		С
<b>Обед</b>														
88 щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,77	4,95	7,9	49,25	22,13	49	0,83		0,11	2,38	15,78	89,75
304 Рис отварной	200	200	4,87	7,17	48,9	1,82	21,78	81,26	0,7	0	0,06	0,6	0	279,6
229 рыба тушеная в томате с овощ.	100	100	9,75	4,95	3,8	39,07	48,53	162,19	0,85	5,82	0,1	1,48	3,73	105
379 кофейный напиток на молоке	200	200	3,17	2,68	0,95	125,78	14	90	0,13	20	0,2		1,3	100,6
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52	
338 Яблоки	100	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,05		10	47
<b>Итого:</b>			23,12	20,55	90,7	241,12	128,64	428,25	5,15	25,82	0,56	4,98	30,81	715,47

День 8

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Витамины					ЭЦ ккал	
			Белки	жиры	Угл	Са	Мг	Р	Fe	А	В	Е		С
<b>Завтрак</b>														
181 каша манная на молоке	200/10	200/10	6,11	10,72	42,4	134,07	20,3	118,19	0,5	58	0,08	1,17	291	
376 Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0,03	60	
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52	
209 Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,21	0	63	
<b>Итого:</b>			14,42	15,74	77	176,37	39,7	232,59	2,22	158	0,33	0,52	1,2	507,52

День 8

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества					Витамины					ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Мг	Р	Fe	А	В	Е	
<b>Обед</b>													
96 Рассольник "Ленинградский "	250	250	2,02	5,09	12	29,15	24,18	56,73	0,93		0,15	8,38	107,25
302 гречка отварная	200	200	11,46	8,12	51,5	19,76	181,1	271,9	6,08		0,43		325
279 Тефтели мясные с соусом	110	110	7,46	8,29	9,44	23,65	16,5	83,14	0,68	33	0,12	0,41	142
376 Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4		0,03	1,47	60,4
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52

456	Слойка с малиной	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14	0	0	250
<b>Итого:</b>				29,88	30,74	145	255,43	281,51	626,57	11,47	45	0,91	0,52	10,26	978,17

**День 9**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	
<b>Завтрак</b>															
120 Суп молочный вермишелев.	250	250	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09			0,83	150
15 сыр порциями	30	30	6,96	8,85		264	10,5	150	0,3	78	0,1		0,1	0,21	108
389 Сок яблочный	200	200	1	0	25,4	40	20	36	0,4	0	0,12		0,2	8	105,6
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52	93,52	
<b>Итого:</b>			16,59	14	62,7	476,2	70,38	357,67	1,79	111	0,35		0,82	9,04	457,12

**День 9**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	
<b>Обед</b>															
140 Суп карт.с рыбными консер.	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11		0,88	6,88	160,78
302 Перловка отварная	200	200	5,94	5,79	42,3	25,7	25,32	206,54	1,15	0	0,09		0	244,8	
268 Котлета из говядины	100	100	8,05	9,19	8,6	13,98	18,24	92,19	1,45	10,1	0,04		0,4	151	
349 Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,1	32,48	17,46	23,44	0,7		0,04		0,2	0,73	132,8
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52	93,52	
<b>Итого:</b>			26,26	23,75	115	113,01	120,27	532,67	4,99	25,1	0,32		1,6	8,01	782,9

**День 10**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	
<b>Завтрак</b>															
173 Каша пшенная на молоке	200/10	200/10	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08		0,96	308	
382 какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24		1,59	118,6	
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52	93,52	
<b>Итого:</b>			14,79	7,79	97,5	297,79	66,15	309,97	2,61	39,2	0,36		0,52	2,55	520,12

**День 10**

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины						
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	
<b>Обед</b>															
102 Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,5	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,3		5,83	148,25	
259 Жаркое по домашнему	175	175	16,2	18,09	16,6	30,5	42,48	205,75	3,86	0	0,29		6,76	295	
389 Сок вишневый	200	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6		0,07		0,2	14,8	100,4
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52	93,52	

Мандарин	100	100	0,8	0,2	22,5	36	11	17	0,1		0,09		38	98
Итого:			27,05	24,36	97,7	152,38	114,26	381,65	7,05	20	0,79	0,72	65,39	735,17