

Утверждаю:

Согласовано

И.о. директора ГБОУ СОШ с.Черный Ключ

Председатель родительского комитета

муниципального района Клявлинский

\_\_\_\_\_ В.В. Поларшинов

Самарской области

\_\_\_\_\_ Т.И. Семенова

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

На 2021 – 2022 учебный год

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энерге тическ ая Ценнос ть (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
<b>1 день</b>	<b>завтрак</b>													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	11,5	8,12	51,52	325	19,6	29,54	0,19	1,6	0	0	1,54	3,42
93	гуляш из курицы	50	27	23,88	8,4	357,6	21,66	154,32	26,87	3,36	0,048	0,6	0	3,12
8	горячие бутерброды	30	7,36	5,84	25,11	144,86	145,55	128,73	29,58	0,75	0,075	0,49	0,03	1,44
82	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
	хлеб пшеничный	50	6,08	0,64	39,36	187,52	6,4	3,2	14,4	0,32	0,032	0	0,112	0,064
	шоколад	15	1,2	4,65	8,25	81	0,68	3,15	4,95	0	0,3	0	0	0,8
<b>2 день</b>	<b>завтрак</b>													
98	жаркое по домашнему с курицей	150	15	16,13	16,27	270,66	6,38	86,6	27,75	0,28	0,006	1,28	0	0,18
14	салат из моркови	80	0,95	7,17	10,44	109,11	37,34	38,39	26,93	1,1	0,05	5,59	0	0
78	кисель	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	6,08	0,64	39,36	187,52	6,4	3,2	14,4	0,32	0,032	0	0,112	0,064



	<i>Обед</i>													
312	картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	115,47	37,3	149,3	0,18	34,4	0	0,24
227	рыба припущенная	60	19,83	1,17	0,7	92	51,92	302,03	69,63	1,03	0,133	1,83	12,4	1,3
18	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	4,8	1	0,03	0	100	0
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,7	0,9	1	7,8	0,79	2,2	0	0,07
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	6,4	3,2	14,4	0,32	0,032	0	0,112	0,064
	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
<b>10 день</b>	<b>завтрак</b>													
309	макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	3,1	152,94	27,4	3,1	0,32	0	0	10,62
268	котлета из курицы	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38	0
76	чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	6,4	3,2	14,4	0,32	0,032	0	0,112	0,064
	шоколад	15	1,2	4,65	8,25	81	0,68	3,15	4,95	0	0,3	0	0	0,8