

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.
I день	завтрак													
17	каша молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	133,7	181,37	42,2	2,15	0,127	0,87	0,02	0,11
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
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
	обед													
101	суп куриный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	62,55	25	0,89	0,1	8,25	0	0
171	каша гречневая рассыпчатая	200	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	60	27	23,88	8,4	357,6	21,66	154,32	26,87	3,36	0,048	0,6	0	3,12
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	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

2 день	завтрак													
17	каша молочная дружба	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	153,72	35,4	10,77	0,09	0,94	0,015	0,08
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
	обед													
102	суп куриный с горохом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0	0
98	жаркое по домашнему с курицей	200	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	100	0,95	7,17	10,44	109,11	37,34	38,39	26,93	1,1	0,05	5,59	0	0
	апельсины	200	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,2	5	0	0,4
78	кисель	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	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
3 день	завтрак													
183	каша овсяная молочная	200	7,92	10,24	32,96	256	147,19	231,99	70,83	1,68	0,2	0,14	0,96	0,015
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
	обед													
88	суп куриный с макаронами	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	47,63	22,25	0,8	0,06	18,46	0	0
291	плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,3	46,34	221,44	54,04	1,97	0,106	6,03	53,33	0
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	124,56	10,67	0,48	0,06	1,58	0,02	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
	бананы	200	2,2	0,6	40,4	89	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2
4 день	завтрак													
120	суп молочный	250	5,47	4,75	17,96	150	163	150	26,68	0,65	0,09	0,83	0,9	0,01
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
	обед													
101	суп куриный с гречневой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	62,55	25	0,89	0,1	8,25	0	0
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
14	салат огурцы с помидорами	100	0,7	7,4	2,9	81	13,88	11,2	16,03	0,43	0,03	13,88	0	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
5 день	завтрак													
184	каша рисовая молочная	200	7,36	10,24	35,44	263,2	0,26	225,78	16,14	2,6	0,107	0,26	0,32	0,75
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
18	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	4,8	1	0,03	0	100	0

	<i>обед</i>													
88	суп щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,6	18,4	0	0
309	макаронны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	3,1	152,94	27,4	3,1	0,32	0	0	10,62
293	птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	166,13	25,38	2,03	0,06	0,03	53,75	0
82	компот из сухофруктов	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
	булочка	50	3	1,1	24	119	5,5	4	24	0,3	0,5	0	0,01	0,7
6 день	завтрак													
17	каша молочная из пшенной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	133,7	181,37	42,2	2,15	0,127	0,87	0,02	0,11
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
	<i>обед</i>													
101	суп куриный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	62,55	25	0,89	0,1	8,25	0	0
171	каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325	19,6	29,54	0,19	1,6	0	0	1,54	3,42
119	сосиски	60	6,24	0,12	12,72	134,4	14,4	95,4	12	1,08	0,024	0	0	0
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	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
7 день	завтрак													
17	каша молочная дружба	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	153,72	35,4	10,77	0,09	0,94	0,015	0,08
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
	апельсины	200	0,4	0,3	10,3	46	19	12	16	2,3	0,2	5	0	0,4
	<i>обед</i>													
102	суп куриный с горохом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0	0
98	жаркое по домашнему с курицей	200	15	16,13	16,27	270,66	6,38	86,6	27,75	0,28	0,006	1,28	0	0,18
45	салат из белокочанной капусты	100	0,79	1,94	3,88	36,24	14,94	16,98	9	0,28	0,012	10,2	0	5,87
78	кисель	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	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
8 день	завтрак													
183	каша овсяная молочная	200	7,92	10,24	32,96	256	147,19	231,99	70,83	1,68	0,2	0,14	0,96	0,015
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
3	бутерброды с сыром	40	3,92	9,24	13,68	154,4	117,33	66,67	4,67	0,133	0	0,09	34,67	0
	<i>обед</i>													
88	суп куриный с макаронами	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	47,63	22,25	0,8	0,06	18,46	0	0
291	плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,3	46,34	221,44	54,04	1,97	0,106	6,03	53,33	0
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	124,56	10,67	0,48	0,06	1,58	0,02	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
	бананы	200	2,2	0,6	40,4	89	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2
9 день	завтрак													
120	суп молочный	250	5,47	4,75	17,96	150	163	150	26,68	0,65	0,09	0,83	0,9	0,01
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
18	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	4,8	1	0,03	0	100	0
	Обед													
101	суп куриный с гречневой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	62,55	25	0,89	0,1	8,25	0	0
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
	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
10 день	завтрак													
184	каша рисовая молочная	200	7,36	10,24	35,44	263,2	0,26	225,78	16,14	2,6	0,107	0,26	0,32	0,75
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,04
	Обед													
88	суп щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,6	18,4	0	0
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