

Утверждаю

Директор
ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ



/В.В. Ильина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

На 2023 – 2024 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше (дети с ОВЗ)

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энерге тическ ая Ценно сть (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.
1 день	завтрак													
4	Каша молочная Дружба	200	6.2	8.6	42.7	294	122.98	72.3	32.49	0.1	0.1	0.19	0.05	0.7
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
	Обед													
28	Суп с бобовыми на костном бульоне	250	11.7	7.32	17.8	217	79.8	40.92	1.97	152.2	0.17	7.23	0.03	3.06
40	макароны отварные	200	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
268.02	Котлета из говядины	80	11.55	9.77	8.92	264	22.16	361.40	188	284.32	6.32	0.4	3.96	0

13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
2 день	завтрак													
1	Каша молочная пшенная	200	5.63	8.8	72.4	314	192.2	117	23.06	1.18	0.17	0.54	0.17	0.48
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	мандарины	100	18	16	4	43	6.8	4.6	0.06	0.06	0.08	120	0	0
	Обед													
101	суп с крупой	250	1.98	2.74	14.58	91	23.05	62.55	25	0.89	0.1	8.25	0	0
32	жаркое по домашнему с курицей	200	9.78	14.1	19.88	326	17.5	2.78	35.2	2.19	0.11	7.17	0.24	0.85
23	Салат из капусты	60	2	4.5	9.17	51	57.2	144	6.9	0.41	0.01	4.35	0	0
15	компот	200	10	0.06	35.2	110	28.7	52.6	19.6	0.96	0.12	9.35	0.12	1.68
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
3 день	завтрак													
6	Суп молочный вермишелевый	200	4.4	3.92	10.4	278	126.8	152	24.6	0.25	0.06	0.65	0.04	0.24
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
	Обед													
101	суп с крупой	250	1.98	2.74	14.58	91	23.05	62.55	25	0.89	0.1	8.25	0	0
41	каша гречневая рассыпчатая	200	4.41	6.96	46.32	245	22.5	198	16.6	1.02	0.24	1.87	0.04	0.82
34	Гуляш из говядины	60	7.54	13.87	6.24	157	9.78	280	43.5	2.08	0.09	0.72	0.07	0
16	какао с молоком	200	4.62	4.02	43.8	178	158.7	126.2	15.2	0.67	0.05	2.06	0.01	0.17
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
4 день	завтрак													
5	Каша молочная рисовая	200	7.7	10	68.9	309	195	96	43.06	0.62	0.08	0.086	0.05	0.83
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	бананы	100	2,2	0,6	40,4	45	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2
	Обед													
27	Суп с макарон. изделиями	250	7.13	4.45	15.5	180	56.4	102.6	27	2.76	0.12	1.46	0.07	2.27
33	картофельное пюре	200	4.12	6.47	27.47	185	49.73	0.15	37.33	149.33	0.19	0	24.45	0
230.04	рыба минтай жареная	80	18.77	11.09	4.2	192	46.68	486.12	63.67	278.96	0.97	11.4	0.13	0.57
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
5 день	завтрак													
2	Каша молочная геркулесовая	200	8.16	9.84	47.8	264	142.3	101.3	14.6	1.66	0.2	0.5	0.12	0.03
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2

8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
	Обед													
101	суп щи	250	2.16	5.9	13.11	125	59.68	0	31.4	1.44	0.05	0.04	10.68	0
37	Плов	200	17.8	18.48	33.46	380	80.9	69.3	56.8	1.89	0.2	0.52	0.1	2.34
10	Бутерброд с сыром	60	2.34	5.6	16.92	132	201	80.6	17.42	0.46	0.04	0.03	0.07	0.51
12	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	4.12	6.5	0.34	0	6	0	0
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
6 день	завтрак													
4	Каша молочная Дружба	200	6.2	8.6	42.7	294	122.98	72.3	32.49	0.1	0.1	0.19	0.05	0.7
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
	Обед													
28	Суп с бобовыми на костном бульоне	250	11.7	7.32	17.8	217	79.8	40.92	1.97	152.2	0.17	7.23	0.03	3.06
40	макаронны отварные	200	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
36	тефтели из говядины	80	10,42	15,23	12	201,6	13,4	17,02	0,62	225	0,07	0,45	0,01	1,78
13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
7 день	завтрак													
1	Каша молочная пшенная	200	5.63	8.8	72.4	314	192.2	117	23.06	1.18	0.17	0.54	0.17	0.48
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	мандарины	100	18	16	4	43	6.8	4.6	0.06	0.06	0.08	120	0	0
	Обед													
101	суп с крупой	250	1.98	2.74	14.58	91	23.05	62.55	25	0.89	0.1	8.25	0	0
32	жаркое по домашнему с курицей	200	9.78	14.1	19.88	326	17.5	2.78	35.2	2.19	0.11	7.17	0.24	0.85
16	Салат из моркови	60	1	4,5	14,5	100	0,03	0,005	1,73	20,7	0	0,55	0	0
15	компот	200	10	0.06	35.2	110	28.7	52.6	19.6	0.96	0.12	9.35	0.12	1.68
8	хлеб пшеничный	80	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
8 день	завтрак													
6	Суп молочный вермишелевый	200	4.4	3.92	10.4	278	126.8	152	24.6	0.25	0.06	0.65	0.04	0.24
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0,01	1,4
	Обед													
101	суп с крупой	250	1.98	2.74	14.58	91	23.05	62.55	25	0.89	0.1	8.25	0	0
41	каша гречневая рассыпчатая	200	4.41	6.96	46.32	245	22.5	198	16.6	1.02	0.24	1.87	0.04	0.82

