

Утверждаю

Директор
ГБОУ СОШ с. Чёрный Ключ



В.В. Ильина

_____/В.В. Ильина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

На 2023 – 2024учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осень - зима

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энерге тическ ая Ценно сть (ккал)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1 день	завтрак	660												
25	Суп из рыбной консервы	250	8,6	11,36	19,6	224	51,3	195	26,8	1,34	0,1	9,1	0,09	2,4
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
209	яйцо	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
	хлеб пшеничный	50	4,8	1,71	32	172	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
2 день	завтрак	650												
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	100	18,77	11,09	4,2	192	46,68	486,12	63,67	278,96	0,97	11,4	0,13	0,57
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,03	0,005	1,73	20,7	0	0,55	0	0
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	4,8	1,71	32	172	0,016	56,16	22,56	1,68	0,21	0	0	0,54

3 день	завтрак	650												
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	100	11.55	9.77	8.92	264	22.16	361.40	188	284.32	6.32	0.4	3.96	0
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	50	4.8	1.71	32	172	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
4 день	завтрак	610												
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
13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
8	хлеб пшеничный	50	4.8	1.71	32	172	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
5 день	завтрак	660												
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
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	0,02	0,02	13,88	16,03	0,43	1	0	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	50	4.8	1.71	32	172	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
6 день	завтрак	610												
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
35	сосиски	60	5,23	6,48	11,5	139	12,44	10	0,93	0,07	143	0,99	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
	хлеб пшеничный	50	4.8	1.71	32	172	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
7 день	завтрак	650												
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	Котлета рыбная	100	13	10.92	16,74	220	46.68	486.12	63.67	278.96	0.97	11.4	0.13	0.57
23	Салат из капусты	100	2	4.5	9.17	51	57.2	144	6.9	0.41	0.01	4.35	0	0
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54
8 день	завтрак	650												
40	макароны отварные	250	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
36	тефтели из говядины	100	10,42	15,23	12	202	13,4	17,02	0,62	225	0,07	0,45	0,01	1,78
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	50	4.8	1.71	32	172	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54

9 день	завтрак	650												
39	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	225	6,84	36,04	0,66	0	3	0	5	6
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,6	0,01	0,2
293	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75	3,4
13	кисель	200	0	0	15,3	50	3,2	15,8	2	0	0,02	5,6	0,03	0
8	хлеб пшеничный	50	4,8	1,71	32	172	0,016	56,16	22,56	1,68	0,21	0	0	0,54
10 день	завтрак	600												
32	жаркое по домашнему с курицей	250	9,78	14,1	19,88	326	17,5	2,78	35,2	2,19	0,11	7,17	0,24	0,85
21	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,1	115	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05	0,08
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	50	4,8	1,71	32	172	0,016	56,16	22,56	1,68	0,21	0	0	0,54
11 день	завтрак	660												
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
209	яйцо	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	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
	хлеб пшеничный	50	4,8	1,71	32	172	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
12 день	завтрак	600												
33	картофельное пюре	250	4,12	6,47	27,47	185	49,73	0,15	37,33	149,33	0,19	0	24,45	0
268.02	Котлета из говядины	100	11,55	9,77	8,92	264	22,16	361,40	188	284,32	6,32	0,4	3,96	0
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	50	4,8	1,71	32	172	0,016	56,16	22,56	1,68	0,21	0	0	0,54
13 день	завтрак	600												
40	макаронь отварные	250	7,14	0,74	25,6	210	12	189	27,47	1,41	0,07	0	0,04	1,32
34	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	157	9,78	280	43,5	2,08	0,09	0,72	0,07	0
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	50	4,8	1,71	32	172	0,016	56,16	22,56	1,68	0,21	0	0	0,54
14 день	завтрак	650												
32	жаркое по домашнему с курицей	250	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	100	2	4,5	9,17	51	57,2	144	6,9	0,41	0,01	4,35	0	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	50	4,8	1,71	32	172	0,016	56,16	22,56	1,68	0,21	0	0	0,54