

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 – 2024учебный год

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

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		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	580												
6	Суп молочный вермишелевый	250	4.4	3.92	10.4	278	126.8	152	24.6	0.25	0.06	0.65	0.04	0.24
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
	хлеб пшеничный	30	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	860												
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
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	100	7.54	13.87	6.24	157	9.78	280	43.5	2.08	0.09	0.72	0.07	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

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
2 день	завтрак	580												
5	Каша молочная рисовая	250	7.7	10	68.9	309	195	96	43.06	0.62	0.08	0.086	0.05	0.83
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	30	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	900												
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
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	580												
2	Каша молочная геркулесовая	250	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	30	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	800												
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
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
4 день	завтрак	580												
4	Каша молочная Дружба	250	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
8	хлеб пшеничный	30	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	810												
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	250	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

5 день	завтрак	580												
1	Каша молочная пшеничная	250	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	30	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	810												
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
32	жаркое по домашнему с курицей	200	9.78	14.1	19.88	314	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	92	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
6 день	завтрак	580												
6	Суп молочный вермишелевый	250	4.4	3.92	10.4	278	126.8	152	24.6	0.25	0.06	0.65	0.04	0.24
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
	хлеб пшеничный	30	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	810												
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	250	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
7 день	завтрак	580												
5	Каша молочная рисовая	250	7.7	10	68.9	309	195	96	43.06	0.62	0.08	0.086	0.05	0.83
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	30	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	900												
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
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	580												
2	Каша молочная геркулесовая	250	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	30	3.07	1.07	20.9	107	0.016	56.16	22.56	1.68	0.21	0	0	0.54

	<i>Обед</i>	800												
29	суп борщ	250	9,3	7,27	11,92	132,4	52,6	38,84	1,34	115,8	0,12	11,3	0,14	2,37
40	макароны 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	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	<i>завтрак</i>	580												
4	Каша молочная Дружба	250	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
8	хлеб пшеничный	30	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
	<i>Обед</i>	850												
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
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	<i>завтрак</i>	580												
1	Каша молочная пшенная	250	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	30	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
	<i>Обед</i>	800												
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
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
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	<i>завтрак</i>	580												
6	Суп молочный вермишелевый	250	4.4	3.92	10.4	278	126.8	152	24.6	0.25	0.06	0.65	0.04	0.24
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
	хлеб пшеничный	30	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	820												
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
35	сосиски	60	5,23	6,48	11,5	139	12,44	10	0,93	0,07	143	0,99	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
12	завтрак	580												
5	Каша молочная рисовая	250	7.7	10	68.9	309	195	96	43.06	0.62	0.08	0.086	0.05	0.83
17	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	14	17	18	0,8	0.02	4	0	0,2
8	хлеб пшеничный	30	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	800												
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
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
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	завтрак	580												
2	Каша молочная геркулесовая	250	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	30	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	800												
26	суп крестьянский с крупой	250	10	8,63	7,9	167,3	64,3	19,2	2,37	75,6	0,09	9,67	0	0,13
40	макаронные отварные	200	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	завтрак	580												
1	Каша молочная пшеничная	250	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	30	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	800												
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
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	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