

Утверждаю

И.о.директора

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ _____ Семенова Т.И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

ГБОУ СОШ с.Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

На 2024 – 2025 учебный год

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

Сезон: зима- весна

№	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 птицы	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	480												
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

	Обед	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	314	17.5	2.78	35.2	2.19	0.11	7.17	0.24	0.85
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,03	0,005	1,73	20,7	0	0,55	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
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
	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												
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	макарони отварные	200	7.14	0.74	25.6	210	12	189	27.47	1.41	0.07	0	0.04	1.32
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
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	480												
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
	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 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
	мандарины	100	18	16	4	43	6.8	4.6	0.06	0.06	0.08	120	0	0
	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
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
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

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	314	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
13 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
	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												
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
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
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	480												
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
	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
15 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
	мандарины	100	18	16	4	43	6.8	4.6	0.06	0.06	0.08	120	0	0
	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
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
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
---	----------------	----	-----	------	----	-----	-------	-------	-------	------	------	---	---	------