

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

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	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	550												
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	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	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
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
	бананы	100	2,2	0,6	40,4	45	1	5,6	13,6	2,8	4,2	19,4	0,6	0,2

4 день	завтрак	510												
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
5 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
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
	мандарины	100	18	16	4	43	6.8	4.6	0.06	0.06	0.08	120	0	0
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	550												
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
8 день	завтрак	560												
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
209	яйцо	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	0
13	кисель	200	0	0	15.3	50	3.2	15.8	2	0	0.02	5.6	0.03	0
	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
9 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
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
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
10 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

