


Согласовано
Председатель Управляющего совета
 О.В.Хван
Протокол № 1 от 25.08.2023

Утверждаю
Директор  Н.П.Патрахина
Приказ № 48 от 25.08.2023



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Калиновская средняя общеобразовательная школа»

Десятидневное меню для 1-11 класса на 2023-2024 учебный год.

МБОУ « Калиновская средняя общеобразовательная школа»

Согласованно
Председатель УС

_____ Хван О.В.

Утверждаю:
Директор МБОУ «КСОШ»

_____ Патрахина Н.П.

Приказ ___ от _____

М.П.

Наименование блюда	Выход.,гр	Цена., руб	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 неделя , понедельник																
Суп картофельный с макаронными	250		3,52	3,43	20,72	139,45	0	0,118	0,066		16,5	16,12	24,11	63,7	0,99 2	
Рис отварной	150		3,60	4,78	36,44	203,22	7,5	0,018	0,064		0	50,85	12,75	41,2	0,27	
Мясная котлета	90		9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,04 9	
Чай с лимоном	200\4		0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,004	0,011		2,9	8,2	9,78	5,24	0,90 7	
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	
яблоко	140		2,58	0,53	22,11	120,10	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	16	3,19	
Сыр	15		3,48	43,48	2,73	54,6	39	0,006	0,045	0,3	0,105	132	5,25	75	0,15	
Итого за день			26,9	65,43	133,97	897,03	12,54	2,055	0,6		24,99	127,20	95,86	269	4,39 8	
Вторник																
Суп картофельный с горохом	250		9,11	8,77	43,46	130,10	18,86	3,098	1,229		11,62	202,9	175,3	409	7,50 4	
Пюре картофельное	150		3,19	6,06	23,29	160,46	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,18 7	
голубцы	90\50		9,34	8,75	57,23	251,45	18,86	3,102	1,24		22,57	211,1	185,1	415	8,41 1	
Икра кабачковая	60		9,69	9,89	47,76	75,87	6,271	1,027	0,3		4,46	63,61	47,93	135	2,19 9	
Чай с молоком	200		1,55	1,45	2,17	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	3,14	

																5
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	
Итого за день			36,68	35,37	198,71	733,78	54,03	7,259	3,172		44,67	546,60	441,40	1012	18,98	
среда																
Уха рыбацкая	20\250		2,56	2,77	18,59	109,50	0	0,113	0,068		16,5	18,02	26,51	87,3	1,012	
Гарнир каша гречневая	150		5,96	6,16	26,35	184,63	21	0,297	0,144		0	15,06	138	207	4,634	
Огурец свежий	60		0,40	2,50	1,70	30,00	14,85	20,9	30,45		0,385	0	0,033	0,04	0,55	
Компот из сухофруктов	200		0,30	0,04	20,80	99,36	0	0,009	0,022		0,86	23,35	15,15	19,9	0,745	
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	
Итого за день			13,02	11,92	92,24	511,41	35,89	23,22	31,1		23	74,57	220,4	446	8,989	
четверг																
обед																
Щи из капусты	250		2,09	6,33	10,46	107,83	0	0,065	0,53		30,9	33,2	21,10	45,7	0,766	
Пюре картофельное	150		3,19	6,06	23,29	160,46	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187	
Рыбная котлета	80		10,23	6,26	10,47	138,37	24,95	1,795	0,071		0,24	26,03	32,64	139	0,802	
Чай с вареньем	20\200		1,80	0,22	11,19	52,77	3E04	4E 04	0,005		0,05	2,775	4,12	2,2	0,44	
яблоко	140		2,58	0,53	22,11	120,10	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	16	3,19	
Сыр	15		3,48	43,48	2,73	54,6	39	0,006	0,045	0,3	0,105	132	5,25	75	0,15	
Помидор	60		0,12	0,01	4,80	22,80	10	15,4	28,5	0,01	0,254	16,1	10,24	0,04	0,55	
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	

Итого за день			27,19	63,64	109,85	744,85	23,22	31,1		23	74,57	220,4	446	8,989	
пятница															
обед															
Рассольник Ленинградский	250		2,30	5,06	15,92	118,5	0	0,112	0,072		18,1	17,7	27,35	73,8	1,034
Макаронные изделия	150		3,90	5,10	38,30	225,20	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,478	45,3	0,858
тушенка	40		8,5	10,7	13,7	186,2	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0
чай	200		0,42	0,14	22,88	94,5	0,00	0,012	0,032		1048	11,4	3,14	4,34	0,432
Икра кабачковая	60		9,69	9,89	47,76	75,87	6,271	1,027	0,3		4,46	63,61	47,93	135	2,199
Итого за день			29,96	33,39	161,02	788,19	122,4	2,246	1,176		32,08	412,8	205,4	532	4,702
2неделя															
бдень понедельник															
обед															
Суп картофельный с горохом	250		9,11	8,77	43,46	130,10	18,86	3,098	1,229		11,62	202,9	175,3	409	7,504
Макаронные изделия	150		3,90	5,10	38,30	225,20	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,478	45,3	0,858
Помидор	60		0,12	0,01	4,80	22,80	10	15.4	28.5	0.01	0.254	16.1	10.24	0.04	0.55
Мясная котлета	90		9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049
Сыр	15		3,48	43,48	2,73	54,6	39	0,006	0,045	0,3	0,105	132	5,25	75	0,15
яблоко	140		2,58	0.53	22,11	120,10	0.00	0.044	0.029	0.435	14.5	23.2	13.05	16	3.19

Чай с лимоном	200\4		0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,004	0,011		2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0
Итого за день			32,85	71,1	162,87	932,46	18,9	5,100	1,687		22,29	256	241,30	604	11,62
7 день вторник															
обед															
Борщ	250		6,52	4,77	11,90	150,52	0	0,098	0,064		19,97	38,05	28,25	71,3	1,404
Перловка отварная	150		4,32	4,07	29,55	172,20	21,00	0,059	0,035		0	19,67	19,37	158	0,883
Мясная котлета	90		9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049
Икра кабачковая	60		9,69	9,89	47,76	75,87	6,271	1,027	0,3		4,46	63,61	47,93	135	2,199
Компот из сухофруктов	200		0,30	0,04	20,80	99,36	0	0,009	0,022		0,86	23,35	15,15	19,9	0,745
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0
Итого за день			34,48	31,97	146,17	815,99	46,29	1,276	0,836		138,40	153,40	184,30	479	6,367
8 день среда															
обед															
Суп картофель	250		2,18	2,58	16,38	97,40	0	0,133	0,081		21,9	16,92	28,76	72,2	1,08
Рис отварной	150		3,60	4,78	36,44	203,22	7,5	0,018	0,064		0	50,85	12,75	41,2	0,27
Рыбная котлета	80		10,23	6,26	10,47	138,37	24,95	1,795	0,071		0,24	26,03	32,64	139	0,802
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0
чай	200		0,42	0,14	22,88	94,5	0,00	0,012	0,032		1048	11,4	3,14	4,34	0,432
Огурец свежий	60		0,40	2,50	1,70	30,00	14,85	20,9	30,45		0,385	0	0,033	0,04	0,55

Итого за день			20,63	16,71	112,67	621,41	66,84	22,88	30,95		27,79	52,81	110,1	292	2,98 6
9день четверг															
обед															
Суп Крестьянский с пшеном	250		1,75	4,57	8,30	81,39	0	0,065	0,053		30,9	33,2	21,1	45,7	0,76 6
Пюре картофельное	150		3,19	6,06	23,29	160,46	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,18 7
Печень говяжья	80		10,06	18,66	10,67	252,69	4114	0,172	1,25		18,5	14,45	17,4	195	3,83 5
Чай с лимоном	200\4		0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,004	0,011		2,9	8,2	9,78	5,24	0,90 7
зефир	40		2,6	0,48	25	24,66	0,0 8	0,156	0,65	0	10,52	6,178	4,28	0,216	0
Сыр	15		3,48	43,48	2,73	54,6	39	0,006	0,045	0,3	0,105	132	5,25	75	0,15
яблоко	140		2,58	0,53	22,11	120,10	0,00	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	16	3,19
Хлеб йодированный	30		2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0
Итого за день			27,53	74,24	132,17	843,44	4,144	0,427	1,679		85,83	134,8	174,7	306	6,87 5
10день пятница															
обед															
Суп картофельный с макаронными	250		3,52	3,43	20,72	139,45	0	0,118	0,066		16,5	16,12	24,11	63,7	0,99 2
Макаронные изделия	150		3,90	5,10	38,30	225,20	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,478	45,3	0,85 8
тушенка	40		8,5	10,7	13,7	186,2	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,04 9
Огурец свежий	60		0,40	2,50	1,70	30,00	14,85	20,9	30,45		0,385	0	0,033	0,04	0,55
сок	200		0,20	1,00	20,20	92,00	0	0,008	0,013		50	5,98	7,5	2,25	0,39 8
Хлеб	30		3,80	0,45	24,80	157,00	0,042	00,11	0,317		5,269	3,924	21,72	0,3	0

