

«Согласовано»

Председатель родительского комитета

И.В Тифонина

«Утверждаю»

Директор школы

М.П.Демченко

**Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №2 р.п. Лысые Горы Саратовской области»
с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли с1 сентября 2024 года 5-11 класс**

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность Кк	Пищевая ценность, г			Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)									
				белки	жиры	Углевод	В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мг	Fe	Na	К	Ca	Se	F	
Неделя: первая		1-й день																			
Завтрак	36	Каша «Дружба»	200	192	5,2	6,7	28	0,1	1,3	40	0,14	0,1	13,0	14,0	31	0,5					
		Хлеб пшенич. в/с	50	110	3,7	0,5	23	0,00	-	0,00	0,7	0,00	10,0	40	17	0,5					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
Обед	24	Суп картоф. с макарон. издел.	250	150	7	6	17	0,11	7,8	1,7	1,4	0,11	23	66,5	24,3	1,09					
		Хлеб ржаной1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4	0,01	18	50	15	1					
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	0,00	10,0	40	17						
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	-	-	-	-	-	3,4	5,8	-	0,02					
		Итого	1010	810	24	20	130	0,22	9,1	41,8	4,33	0,22	193	345	103	3,12					
		2-й день																			
завтрак	79	Ватрушка с повидлом	60	101	3,4	1,4	19	0,04	-	8,6	0,5		7,1	25,2	4,8	0,36					
	44	Яйцо вареное	1шт	63	5	5	0,3														
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14,4	0,26	-	-	8	0,01		0,5	0,6	-	-					
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82					
обед	22	Суп картоф с бобов.	250	175	12	7	16	0,0	0,0	20	0,3		46	95	36	2,					

		Итого	1030	967	27	26	108	0,1	10,3	59	5,5		33,2	41,6	12,5	5,4							
		5-й день																					
завтрак	28	Суп молочный с макарон.изд	250	180	7,1	6,3	23,6	0,1	1,1	48,4	0,3		20,3	17,2	25,4	0,6							
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5							
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82							
Обед	56	Пюре картоф.	200	136	4,2	8	12,2	0,16	5	40	0,2		51	10,3	32,8	1,2							
	50	Гуляш из говядины	150	306	23	21	5	0,05	0,75	32,5	0,88		21	19,5	29,4	3,4							
	8	Салат из капусты скукурузой	100	72	2,2	3,4	8,1	0,03	14	17	0,3		60	44	23	0,8							
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1							
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5							
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69							
		Итого	1260	1186	36	36	144	0,35	22,1	12,5	4,5		24,5	63,2	16,9	7,12							
Неделя: вторая		6-й день																					
завтрак	41	Каша рисовая молочная жид	200	215	6	7	32	0,06	1,54	42,6	0,18		14,7	15,2	31,6	0,17							
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5							
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82							
Обед	20	Щи из свежей капусты с картофелем	250	120	5,6	7,5	5,8	0,05	12	-	2,35		37	45,7	20,3	0,78							
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5							
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1							
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	-	-	-	-		3,4	5,8	-	0,02							
		Итого	1010	803	28	28	112	0,12	13,5	42,7	5,23		23,0	34,0	10,4	3,62							
		7-й день																					
завтрак	82	Булочка Российская	60	168	4,1	4,2	28,5	0,05	-	25	0,6		13,7	33,4	6,1	0,44							
	70	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	-		10,8	76,5	12,6	0,12							
Обед	24	Суп картоф. с макарон. издел.	250	150	7	6	17	0,11	7,8	1,7	1,4		23	66,5	24,3	1,09							

		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5							
		Хлеб ржаной I с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4	18	50	15	1							
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82							
		Итого	820	742	20	18	80	0,18	8	26,7	4,5	90	215	60	4,49							
		8-й день																				
завтрак	40	Каша пшеничная молочная жидк	200	200	6	7	28	0,15	1,2	37	0,14	12,0	15,1	37,2	0,9							
	5	Сыр	20	72	5	6	-															
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5							
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82							
Обед	34	Каша гречневая рассыпчат	150	174	6	6	10	0,14	-	24	0,42	14	13,4	89	3							
	47	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	103	13	2	7	0,06	1,54	17,6	0,44	43,6	13,2	19,3	1,54							
	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	96	1	6	9															
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5							
		Хлеб ржаной I с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4	18	50	15	1							
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69							
		Итого	1170	937	58	40	160	0,7	5,75	90	5	313	742	228	15,9							
		9-й день																				
завтрак	9	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	200	5	6	19	0,1	1,15	32	0,34	11,8	14,1	36	0,8							
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5							
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14,4	0,26	-	-	8	0,01	0,5	0,6	-	-							
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82							
Обед	16	Борщ с капустой и картоф	250	133	7	8	7	0,06	7,7	0	2,5	45,8	97,8	32	1,96							
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7	10,0	40	17	0,5							

		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,012	-	0,010	1,4		18	50	15	1				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				
		Итого	930	901	27	27	96	0,13	8,4	12,7	5,51		218	387	105	5,82				
		10-й день																		
завтрак	36	Каша манная молочная жидкая	200	210	6,2	6,6	31	0,1	1,3	40	0,14		130	140	31	0,5				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-		5,1	7,7	4,2	0,82				
Обед	42	Макароны отварные	200	253	8	8	40	0,13	0	61	1,5		24,5	81	16	1,9				
	61	Соус красный основной	50	28	1	1,3	3,1	0,01	1,34	5,7	0,14		7,3	16,4	7,4	0,35				
		Хлеб пш. в/с	50	110	3,7	0,3	23	0,00	-	0,00	0,7		10,0	40	17	0,5				
		Хлеб ржаной 1с	60	150	4	1	25	0,01	-	0,01	1,4		18	50	15	1				
	52	Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	46	1,4		54,1	182	25,5	2,83				
	75	Компот из смеси сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69				
		Итого	1110	1239	43	42	173	0,41	1,8	105	6,2		272	559	140	8,69				

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2018 г.