

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Воскресенская средняя школа
с. Воскресенское, Савинского района, Ивановской области



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Воскресенской СШ
с. Воскресенское, Савинского района,
Ивановской обл.

Н.Н. Бушуева

Приказ № 82/6
31 августа

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся категории ОБЗ (обед)

Обед

День 1		15,44	10,54	103,5	555,38	13,22	1,59	68,3	77,76	62,39	3,59	570,4
1	№49	0,90	2,40	6,60	52	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№139	4,19	3,33	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№684, 685	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 2		12,29	8,67	87,77	419	10,13	0,21	92,31	181,77	40,04	12,29	81,05
1	№43	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№160	4,47	4,70	17,07	129	0,06	0,16	1,30	129,14	16,92	0,37	166,10
3	№684, 685	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6	847	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 3		11,8	12,78	87,94	530,32	12,91	1,34	25,44	68,92	40,38	2,84	433,05
1	№19	0,54	4,26	2,34	51	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60

2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с курицей	200/12,5/10	1,55	4,39	10,12	110	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия (пряник)	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0	0
День 4														
1	№49	Салат из моркови	60	0,75	0,06	7,14	31	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/12,5	5,98	39,60	12,99	150	0,13	0,14	9,46	31,59	37,39	1,40	611,70
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
	847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 5														
1	№43	Салат из свежей капусты	60	12,81	13,12	97,88	590,38	13,09	15,9	29,87	116,61	39,81	2,64	487,05
2	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	200/12,5	1,40	5,30	6,07	115	0,04	0,04	14,02	37,79	16,60	0,64	244,02
3	№639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,00	21,66	87	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45

4	Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
	Кондитерские изделия /печенье/	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 6													
1	№19 Салат из свежих помидор	60	0,54	4,26	2,34	51	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№147 Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	6,16	13,55	131	0,04	0,04	0,14	16,89	10,11	0,83	90,43
3	Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	120,0
	Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
4	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5	Кондитерские изделия /пряник/	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 7													
1	№49 Салат из моркови	60	9,48	5,52	88,51	437	10,16	0,12	83,85	75,35	56,47	12,8	594,57
	Суп	200/12,5	0,75	0,06	7,14	31	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№132 вермишелевый с курицей	200/15	1,84	4,35	16,31	105	0,07	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23
3	№684, 685 Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,8	25,25
4	Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
День 8													
1	№43 Салат из свежей капусты	60	0,93	3,06	5,64	53	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
			15,47	11,2	102,5	556,38	13,2	1,61	19,92	81,5	50,79	3,57	554,89
			0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0

2	№139	Суп картофельный с курицей	200/12,5	4,19	3,33	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Кондитерские изделия /вафли/	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 9														
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с курицей	200/12,5	1,55	4,39	10,12	110	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		Кондитерские изделия /пряник/	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
День 10														
1	№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	-	8,49	8,02	0,80	36,04
2	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/12,5	5,98	39,60	12,99	150	0,13	0,14	9,46	31,59	37,39	1,40	611,70
3	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25

4	Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет										
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe

Обеды

Всего	135,73	170,99	929,42	4854,22	119,53	23,21	530,02	949,44	551,69	73,89	5176,15
-------	--------	--------	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--------	-------	---------

Повар

Власова

Власова Л.Г.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год