

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Троицкого района Алтайского края

с. Заводское, ул.50 лет Октября,23

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Заводская средняя
общеобразовательная школа»

 Л.И.Черницына

«31»  2022г.



Примерное 10- тидневное меню

для школьников 12-18 лет на сезон: осень/зима

2022 -2023 уч.г.

Примерное 10-дневное меню

для обучающихся 5 - 11 кл.

Дни	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe	
1 день	Завтрак 2	54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	8,4	12	0,54
		54-6г-2020	Рис отварной	200	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	6,9	24	0,49
		54-9р-2020	Рыба запеченая в сметанном соусе(минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6	0,09	0,27	110	46	0,78
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	34	1,09
		Пром.	Фрукт (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	7,5	17,5	18	3,46
		Итого		720	29,2	27,1	97,1	747,2	0,24	23,45	320,6	147,2	6,8
2 день	Завтрак 2	54-8з-2020	Нарезка из белокочанной капусты с морковью*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	40	15	0,56
		54-12м-2020	Плов с курицей	250	18,5	7,4	33,1	273,2	0,02	0	0,91	0	0,35
		Пром.	Фрукт (мандарин)*	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,52	111	31	1,07
		Итого		640	29,9	17,7	86,7	624,4	0,17	39,79	233,51	117,4	3,44
3 день	Завтрак 2	54-16з-2020	Венигрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	12	9,7	0,4
		54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	12	7,2	0,73
		54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	30	20	1,94
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
		338	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	12	63	0,9
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		Итого		730	26,36	24,46	120,1	817,26	0,18	21,35	114,8	121,1	7,21
4 день	Завтрак 2	54-21з-2020	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	1,15	22	6,8	0,19
		54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	15	120	4,04
		54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	55	1
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	50	2,1	0,09
		Итого		605	27,5	12,6	88,4	577,9	0,3	2,47	144,8	197,1	5,76
5 день	Завтрак 2	54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	4,8	4,2	0,3
		54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	39	28	1,03
		54-4м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	30	20	1,94

		: 54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,32	111	31	1,07
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		Итого		580	24,9	22,3	69,8	582	0,29	130,81	219,6	96,4	4,78
6 день	Завтрак 2	54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	19	4,2	0,87
		54-8г-2020	Капуста тушеная	200	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	31,9	82	32	1,23
		54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	22	48	1,03
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		401	Ряженка	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
		338	Банан свежий	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	12	63	0,9
		Итого		710	34,36	17,76	83,6	543,76	0,24	48,77	409,8	188,4	4,67
7 день	Завтрак 2	53-19з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	14	8,4	0,36
		54-6г-2020	Рис отварной	200	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	6,9	24	0,49
		54-9р-2020	Рыба запеченая в сметанном соусе(минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6	0,09	0,27	110	46	0,78
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
		Итого		600	24,9	23	92,1	674	0,2	10,27	179,7	99,6	4,87
8 день	Завтрак 2	54-8з-2020	Нарезка из белокочанной капусты с морковью*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	40	15	0,56
		54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0	17	42	1,39
		54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	30	20	1,94
		Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15	24	13,5	3,3
		: 54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,03	0,52	111	31	1,07
		Итого		745	31,5	30,4	110,9	844,1	0,32	50,41	256,8	134,7	8,7
9 день	Завтрак 2	54-16з-2020	Венигрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	12	9,7	0,4
		54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	12	7,2	0,73
		45	Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
		Итого		620	23,7	21,72	94,97	699,9	0,19	10,73	119,6	96,3	5,39
10 день	Завтрак 2	54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	8,4	12	0,54
		54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	15	120	4,04
		54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	55	1
		Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		401	Йогурт	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
		Итого		605	32,3	17,5	72,8	478,4	0,43	17,7	321,2	228,2	6,22

Использованы материалы: