

**Озеро-Петровская средняя общеобразовательная школа - филиал**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Троицкого района Алтайского края  
с. Озеро-Петровское, ул. Линейная, 2а

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Заводская средняя  
общеобразовательная школа»

 Л.И. Черницына

\_\_\_\_\_ 2022г.



## **Примерное 10- тидневное меню**

**для школьников 5 – 11 классов на сезон: осень/зима**

**2022 -2023 уч. г.**

Примерное 10-дневное меню

5 - 11 классов.

Дни	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe	
1 день	Завтрак 2	45	Нарезка из белокачанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	24,9	15	0,46
		315	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0	0,91	0	0,35
		229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		401	Снежок	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
	<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>24,4</b>	<b>18,16</b>	<b>62,8</b>	<b>419,72</b>	<b>0,24</b>	<b>22,87</b>	<b>347,41</b>	<b>114,4</b>	<b>2,47</b>	
2 день	Завтрак 2	67	Венигрет овощной с раст. маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	31,2320,12	0,82	0,77
		171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	32,98	175,6	1,23
		279	Котлеты (мясо или птица)	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	14	8	2,8
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>89,86</b>	<b>30,29</b>	<b>105,93</b>	<b>790,62</b>	<b>0,41</b>	<b>14,28</b>	<b>107,18</b>	<b>209,72</b>	<b>6,03</b>	
3 день	Завтрак 2	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	8,4	12	0,54
		279	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		203	Макаронные изделия	200	7,4	6	35,3	224,8	0,06	0	6,48	11,49	1,46
		332	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	18,5	7,26	0,19
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>84,73</b>	<b>14,47</b>	<b>105,62</b>	<b>628,72</b>	<b>0,162</b>	<b>13,55</b>	<b>93,58</b>	<b>56,05</b>	<b>3,42</b>	
4 день	Завтрак 2	12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	5,58	11,2	11,78	0,4
		291	Плов с мясом курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	131,5	40,53	1,48
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0,2	28,5	7,2	1,1
	<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>18</b>	<b>11,96</b>	<b>77,84</b>	<b>493,1</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>206</b>	<b>72,71</b>	<b>3,42</b>	
5 день	Завтрак 2	53	Нарезка из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0	4,12	17	11,03	0,79
		279	Биточки рыбные	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		312	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	49,7	37,3	149,3
		401	Снежок	200	5,8	5	8	-	0,1	1,4	240	28	0,2
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>87,27</b>	<b>22,22</b>	<b>68,41</b>	<b>459,26</b>	<b>0,37</b>	<b>30,57</b>	<b>366,9</b>	<b>101,63</b>	<b>151,52</b>	
6 день	Завтрак 2	67	Венигрет овощной с раст. маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	31,2320,12	0,82	0,77
		171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	32,98	175,6	1,23

		279	Котлеты (мясо или птица)	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	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
		<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>89,86</b>	<b>30,29</b>	<b>105,93</b>	<b>790,62</b>	<b>0,41</b>	<b>14,28</b>	<b>107,18</b>	<b>209,72</b>	<b>6,03</b>
7 день	Завтрак 2	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	8,4	12	0,54
		279	Котлеты (мясо или птица)	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		321	Капуста тушенная	200	4,13	8,62	25,13	200,3	0,08	52,3	147,9	41	2,1
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0,2	28,5	7,2	1,1
		<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>81,55</b>	<b>17,09</b>	<b>82,95</b>	<b>555,22</b>	<b>0,17</b>	<b>63,65</b>	<b>245</b>	<b>85,5</b>	<b>4,97</b>
8 день	Завтрак 2	45	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	24,9	15	0,46
		315	Рис отварной	200	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0	0,91	0	0,35
		229	Рыба тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	46,8	58,2	1,02
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		332	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	18,5	7,26	0,19
		<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>18,91</b>	<b>13,16</b>	<b>94,2</b>	<b>579,72</b>	<b>0,152</b>	<b>23,87</b>	<b>125,91</b>	<b>93,66</b>	<b>2,46</b>
9 день	Завтрак 2	67	Венигрет овощной с раст. маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	31,2320,12	0,82	0,77
		279	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	12,1	0,79
		203	Макаронные изделия	200	7,4	6	35,3	224,8	0,06	0	6,48	11,49	1,46
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		395	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	-	0,5	115,9	18,2	0,3
		<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>88,26</b>	<b>27,49</b>	<b>88,33</b>	<b>684,12</b>	<b>0,19</b>	<b>10,78</b>	<b>182,58</b>	<b>55,81</b>	<b>3,76</b>
10 день	Завтрак 2	12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	5,58	11,2	11,78	0,4
		291	Плов с мясом курицы	200	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	131,5	40,53	1,48
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	34,8	13,2	0,44
		376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0	0,2	28,5	7,2	1,1
		<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>18</b>	<b>11,96</b>	<b>77,84</b>	<b>493,1</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>206</b>	<b>72,71</b>	<b>3,42</b>

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.