

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Киземская средняя общеобразовательная школа»**



**Утверждаю
директор
Рогачёва И.С.
5 сентября 2024 г**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5 – 11 классов
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ обучающихся 5 - 11 классов

1 неделя/ 1. Понедельник

[illegible]

1 неделя/ 2. Вторник

[illegible]

1 неделя/ 3. Среда

[illegible]

1 неделя/ 4. Четверг

[illegible]

1 неделя/ 5. Пятница

[illegible]

2 неделя/ 1. Понедельник

[illegible]

2 неделя/ 2. Вторник

[illegible]

2 неделя/ 3. Среда

[illegible]

2 неделя/ 4. Четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот. б.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	265	Макаронные изделия с сыром тертым	0.2	10.5	13	41.7	332	0.09	0.16	0.28	0.05	195	166.17	36.4	1.15
2	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
3	88	Бутерброд с маслом0,04/0,01	0.05	2.8	11.4	18.8	183.6	0.06	0.05	0	0.56	9.36	32.9	11.9	0.74
4		Яйцо отварное	0.02	2.5	2	0	32	31	0	0	0	19.5	37.5	2	0.5
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.57	16.4	26.85	88.11	651.2	36.15	0.24	10.38	0.89	245.11	255.81	63.7	5.45
ОБЕД															
1	12	Огурец (помидор)свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	118	Суп картофельный с горохом и мясом	0.25	5.48	4.74	19.74	146	0.02	0.23	15.25	1.08	43.84	109.42	40.3	2.02
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
4	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	0.86	39.35	33.53	111.57	689.31	0.826	0.858	24.25	9.94	125.03	682.13	274.35	12.26
		Итого за день	1.43	55.75	60.38	199.68	1340.51	36.976	1.098	34.63	10.83	370.14	937.94	338.05	17.71

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот. б	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.18	10.5	7.92	51.67	32.4	0.036	0.36	0	3.48	20.68	248.96	166.5	5.59
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	0.715	30.71	37.89	119.16	677.66	5.426	0.68	49.7	7.26	178.3	508.18	237.13	10.97
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.18	4.66	8.06	31.75	224.6	0.03	0.22	37.4	2.42	100.06	139.2	49.68	2.02
4	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	0.9	30.65	33.45	108.48	865.41	0.81	0.59	78.71	12.07	269.7	585.69	166.48	11.48
		Итого за день	1.615	61.36	71.34	227.64	1543.07	6.236	1.27	128.41	19.33	448	1093.87	403.61	22.45

	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	P
за 10 дней	662.99	654.43	2099.91	16521.83	5009.68	10645.55
среднее значение за 1 день	66.3	65.44	210	1652.18	500.97	1064.55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884097

Владелец Рогачёва Ирина Сергеевна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025