Утверждаю:
Директор МБОУ"БСОШ№2"
О.В.Рыбалко
"_2_" сентября 2024 года

примерное 10-ти дневное меню для 5-11 классов

1-й день

понедельник

	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сосиска отварная	737	80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940	180 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный	1222	200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			33,67	**33,44**	**86,54**	**783,18**	**0,53**	**21,54**	**39,5**	**5,91**	**215,07**	**460,32**	**83,48**	**16,09**

2-й день

вторник

	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Окорочок отварной	883	100 гр	27,12	31,28	0	404,6	0,12	3,06	119	0,85	27,2	280,5	30,6	2,72
Картофельное пюре	946	180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Кофейный напиток	1221	200 гр	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			37,17	**39,5**	**79,3**	**825,38**	**0,33**	**3,71**	**130,4**	**2,06**	**170,6**	**460,9**	**100**	**5,26**
			37,17	**39,50**	**79,30**	**825,38**	**0,33**	**3,71**	**130,40**	**2,06**	**170,60**	**460,90**	**100,00**	**5,26**

3-й день

среда	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рыба тушеная с овощами	640	80/30 гр	28,50	20,58	7,45	329,47	0,31	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
Рис припущенный	935	180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
Чай с витамином С	1222	200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
			35,94	**25,96**	**65,17**	**643,69**	**0,44**	**8,88**	**80,5**	**7,72**	**88,42**	**461,29**	**107,06**	**3,84**

4-й день

четверг	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Тефтели из говядины	848	80/50 гр	14,1	18,3	8,4	264,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гречневая рассыпчатая	931	180 гр	8,55	8,42	38,6	264	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
Кисель фруктовый		200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			26,95	**27,32**	**85**	**703,9**	**0,6**	**4,1**	**47,25**	**3,12**	**77,7**	**466,78**	**190,7**	**11,38**

5-й день

пятница

	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Котлета из говядины	841	100 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гороховая вязкая	935	180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Чай с сахаром	1203	200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			23,34	**23,68**	**66,12**	**576,12**	**0,33**	**0,16**	**32,5**	**2,56**	**54,59**	**330,68**	**74,2**	**4,64**

6-й день

понедельник

	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пельмени		200 гр	8,89	7,76	53,39	406,2	0,22	0,11	3,23	1,78	38,67	194,66	26,89	2,33
Какао витаминизированный	1222	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			13,19	**8,36**	**91,39**	**581,2**	**0,33**	**4,11**	**3,23**	**2,68**	**67,17**	**283,66**	**58,39**	**7,08**

7-й день

вторник

	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Гуляш из говядины	888	80/50 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Рожки отварные	940	180 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Сок фруктовый натуральный		200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			25,74	**23,63**	**83,34**	**652,91**	**0,4**	**4,1**	**32,5**	**3,35**	**73,97**	**311,26**	**64,18**	**7,71**

8-й день

среда

	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Плов из птицы	891	250 гр	21,52	38,69	54,66	701,44	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Кофейный напиток	1221	200 гр	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			27,94	**42,51**	**99,15**	**930,14**	**0,32**	**15,39**	**116,4**	**6,46**	**191,45**	**552,75**	**120,4**	**5,86**

9-й день

четверг	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Котлета из говядины	841	100 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гороховая вязкая	935	180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Чай с сахаром	1203	200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			23,34	**23,68**	**66,12**	**576,12**	**0,33**	**0,16**	**32,5**	**2,56**	**54,59**	**330,68**	**74,2**	**4,64**

10-й день

пятница	№ рец	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Биточек из филе кур	904	100 гр	14,2	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Карт.пюре/капуста тушеная	346	90/90 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Какао витаминизированный	1222	200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			24,68	**29,2**	**86,68**	**711,06**	**0,63**	**9,99**	**14,4**	**4,21**	**215,65**	**372,4**	**90,2**	**14,24**
итого за 10 дней			**271,96**	**277,28**	**808,81**	**6983,70**	**4,24**	**72,14**	**529,18**	**40,63**	**1209,21**	**4030,72**	**962,81**	**80,74**
средняя за 10 дней			**27,20**	**27,73**	**80,88**	**698,37**	**0,42**	**7,21**	**52,92**	**4,06**	**120,92**	**403,07**	**96,28**	**8,07**

В меню допустимы изменения, всвязи с увеличением цен на продуты