

«Утверждаю»
 Директор МКОУ «Чулпанская СОШ»
 Севастьянова Ю.Н.
 Приказ №27 от 28.08.2023г.



**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю для учащихся МКОУ «Чулпанская СОШ»
 2023 – 2024 учебного года**

Дни	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
		Котлеты из говядины	100	10,9	10,6	13	194	0	0,81	0	0	0	0	0	0
		Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0	5,4	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:	640	25,24	26,45	134,73	868,52	0,22	15,37	0,01	7,96	44,61	138,95	43,6	3,54
		Нарезка из свежих огурцов или помидор(сезонно)	100	0,8	0,1	2,8	15	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
ИТОГО(сезонно)	640	24,97	21,85	126,93	797,11	0,2	16,71	0	5,83	19,15	108,17	38,9	2,53		
2 день	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы	200	24,8	9,8	34,8	327,6	0,08	4,52	14,6	0,49	34,76	131,5	40,53	1,48
		Кон. зеленый горошек	100	3	0,5	7,3	58	0,07	0,35	0	0	10	0	0	0,35
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:	540	57,47	34,05	208,03	1375,71	0,39	21,61	14,6	6,84	84,21	277,27	94,03	5,08
		Нарезка из свежих огурцов или помидор(сезонно)	100	0,8	0,1	2,8	15	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
ИТОГО(сезонно)	540	30,3	11,8	76,6	535,6	0,12	15,05	14,6	1,01	63,46	169,1	67,13	2,74		
3 день	ЗАВТРАК	Нарезка из свежих огурцов или помидор	100	0,8	0,1	2,8	15	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
		Курица отварная в соусе	100	12,2	13,6	2,2	175	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8
		Гречка отварная	180	6,1	1,1	35,9	165,6	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		ИТОГО:	620	23,8	16,7	79,9	548,6	0,08	10,53	20,77	2,23	158,81	195,37	47,55	3,86
		Замена салата по - сезонно Салат из квашенной капусты	100	1,7	1,9	5,1	46,5	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
ИТОГО(сезонно)	620	24,7	18,5	82,2	580,1	0,1	25,03	20,77	2,23	192,01	225,97	49,75	3,9		
4 день	ЗАВТРАК	Салат из кукурузы консер.	100	2,88	8,04	6,18	99,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66
		Гуляш с говядины	100	14,4	9,3	2,6	151,1	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,2	24,03	2,1
		Рис отварной	200	4	0,9	44,8	208,8	0,39	0	0,09	1	93,84	261,4	76,81	2,39
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		ИТОГО:	640	25,98	20,14	92,58	652,2	0,6	14,4	1,58	3,77	163,32	423,98	134,97	5,87

		Нарезка из свежих огурцов или помидор(сезонно)	100	0,8	0,1	2,8	15	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
		ИТОГО(сезонно)	640	23,9	12,2	89,2	567,9	0,5	15,6	1,58	3,77	153,06	418,2	127,44	5,75
5 день	ЗАВТРАК	Салат из свеклы	100	1,8	0,3	6,3	33	0	5,7	0	0	0	0	0	0
		Котлета рубленая из кур	75	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,51	81,4	2,3	78,2	78,52	16,16	28,97
		Картофельное пюре	200	3,3	7,6	27,6	203,4	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		ИТОГО:	615	19,3	22,44	82,63	620,4	0,14	7,25	81,58	3,26	212,09	189,44	41,86	29,94
6 день	ЗАВТРАК	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
		Гуляш из курицы	100	15,1	5,9	2	121,9	0,21	1,54	0	0	29,4	235	31,39	2,8
		Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0	0,9	0	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
		ИТОГО:	640	29,45	17,23	121,75	750,41	0,46	8,69	0	6,03	78,61	391,57	94,18	6,82
7 день	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
		Рагу из овощей и птицы	200	26,2	6,2	16,6	227	0,07	4,04	0,01	0,26	12,53	72,19	21,12	1,12
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО:	540	32,57	12,9	64,8	515,01	0,15	17,2	0,02	3,11	69,59	151,77	59,02	5,91
8 день	ЗАВТРАК	Нарезка из свежих огурцов или помидор	100	0,8	0,1	2,8	15	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
		Биточки	100	8,2	16,4	1,9	190,9	0	0,81	0	0	0	0	0	0
		Гречка отварная	180	6,1	1,1	35,9	165,6	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		ИТОГО:	640	19,8	19,5	79,6	564,5	0,04	11,34	0,77	2,23	119,81	52,37	27,55	2,06
		ИТОГО(сезонно)	640	22	19,9	84,1	607,5	0,11	1,19	0,77	2,23	121,41	52,37	15,55	1,87
		Замена салата по - сезонно Кон. зеленый горошек	100	3	0,5	7,3	58	0,07	0,35	0	0	10	0	0	0,35
9 день	ОБЕД	Салат "Витаминный"	100	2,6	5	3,13	69,33	0	15,87	0	0	46	0	15,33	0,8
		Жаркое по-домашнему	200	32,4	27,6	31,4	496	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		ИТОГО:	540	39,7	34,5	73,53	758,33	0,25	24,87	24	0,52	97,4	374,6	95,63	5,55
10 день		Салат морковный с маслом раст.	60	0,7	4,3	5,6	64,1	0	2,7	51	3,9	14,8	0	20,7	0,4
		Тефтели	80	14,9	13	12,8	245,1	0,1	0	0	0	14	0	18,8	2,2
		Картофельное пюре	200	3,3	7,6	27,6	203,4	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		ИТОГО:	580	23,6	26,8	85	705,6	0,17	3,74	51,18	4,86	162,69	110,92	65,2	3,57