

«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 <sub>1</sub>	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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0	5,4	0	0	0	0	0	0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>28,5</b>	<b>27,41</b>	<b>186,43</b>	<b>1104,52</b>	<b>0,24</b>	<b>34,37</b>	<b>0,01</b>	<b>8,16</b>	<b>70,61</b>	<b>152,95</b>	<b>114,6</b>	<b>7,24</b>
		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
<b>ИТОГО(сезонно)</b>	<b>990</b>	<b>28,23</b>	<b>22,81</b>	<b>178,63</b>	<b>1033,11</b>	<b>0,22</b>	<b>35,71</b>	<b>0</b>	<b>6,03</b>	<b>45,15</b>	<b>122,17</b>	<b>109,9</b>	<b>6,23</b>		
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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>35,76</b>	<b>13,16</b>	<b>132,8</b>	<b>814,6</b>	<b>0,21</b>	<b>23,9</b>	<b>14,6</b>	<b>1,21</b>	<b>91,06</b>	<b>183,1</b>	<b>126,13</b>	<b>6,25</b>
		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
		<b>ИТОГО(сезонно)</b>	<b>890</b>	<b>33,56</b>	<b>12,76</b>	<b>128,3</b>	<b>771,6</b>	<b>0,14</b>	<b>34,05</b>	<b>14,6</b>	<b>1,21</b>	<b>89,46</b>	<b>183,1</b>	<b>138,13</b>	<b>6,44</b>
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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>27,06</b>	<b>17,66</b>	<b>131,6</b>	<b>784,6</b>	<b>0,1</b>	<b>29,53</b>	<b>20,77</b>	<b>2,43</b>	<b>184,81</b>	<b>209,37</b>	<b>118,55</b>	<b>7,56</b>
		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
<b>ИТОГО(сезонно)</b>	<b>970</b>	<b>27,96</b>	<b>19,46</b>	<b>133,9</b>	<b>816,1</b>	<b>0,12</b>	<b>44,03</b>	<b>20,77</b>	<b>2,43</b>	<b>218,01</b>	<b>239,97</b>	<b>120,75</b>	<b>7,6</b>		

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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>29,24</b>	<b>21,1</b>	<b>144,28</b>	<b>888,2</b>	<b>0,62</b>	<b>33,4</b>	<b>1,58</b>	<b>3,97</b>	<b>189,32</b>	<b>437,98</b>	<b>205,97</b>	<b>9,57</b>
		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
		<b>ИТОГО(сезонно)</b>	<b>990</b>	<b>27,16</b>	<b>13,16</b>	<b>140,9</b>	<b>803,9</b>	<b>0,52</b>	<b>34,6</b>	<b>1,58</b>	<b>3,97</b>	<b>179,06</b>	<b>432,2</b>	<b>198,44</b>	<b>9,45</b>
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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>19,3</b>	<b>22,44</b>	<b>82,63</b>	<b>620,4</b>	<b>0,14</b>	<b>7,25</b>	<b>81,58</b>	<b>3,26</b>	<b>212,09</b>	<b>189,44</b>	<b>41,86</b>	<b>29,94</b>
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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>32,71</b>	<b>18,19</b>	<b>173,45</b>	<b>986,41</b>	<b>0,48</b>	<b>27,69</b>	<b>0</b>	<b>6,23</b>	<b>104,61</b>	<b>405,57</b>	<b>165,18</b>	<b>10,52</b>
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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	400	2	0,4	40,4	184	0,04	8	0	0,4	28	28	16	5,6
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>35,83</b>	<b>13,86</b>	<b>116,5</b>	<b>751,01</b>	<b>0,17</b>	<b>36,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3,31</b>	<b>95,59</b>	<b>165,77</b>	<b>130,02</b>	<b>9,61</b>
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
		Капуста тушеная	200	1,7	2,7	5,9	54,8	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
		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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>18,66</b>	<b>22,06</b>	<b>101,3</b>	<b>689,7</b>	<b>0,09</b>	<b>70,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,87</b>	<b>101,33</b>	<b>82,75</b>	<b>112,95</b>	<b>5,55</b>
		<b>ИТОГО(сезонно)</b>	<b>990</b>	<b>20,86</b>	<b>22,46</b>	<b>105,8</b>	<b>732,7</b>	<b>0,16</b>	<b>60,51</b>	<b>0,17</b>	<b>0,87</b>	<b>102,93</b>	<b>82,75</b>	<b>100,95</b>	<b>5,36</b>

		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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>42,96</b>	<b>35,46</b>	<b>125,23</b>	<b>994,33</b>	<b>0,27</b>	<b>43,87</b>	<b>24</b>	<b>0,72</b>	<b>123,4</b>	<b>388,6</b>	<b>166,63</b>	<b>9,25</b>
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
		Фрукт (яблоко, банан)	150	2,26	0,76	31,5	144	0	15	0	0	12	0	63	0,9
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>22,56</b>	<b>25,96</b>	<b>119,3</b>	<b>832</b>	<b>0,15</b>	<b>22,74</b>	<b>51,18</b>	<b>4,54</b>	<b>179,49</b>	<b>90,12</b>	<b>123</b>	<b>6,83</b>