

Утверждено

Директор МОУ «СОШ с. Преображенка»

\_\_\_\_\_ /М.А. Лысова/

Приказ № 80 от 31 августа 2023г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обучающихся 5-9 классов (льготное питание)**

**филиала МОУ «СОШ с. Преображенка» -  
ООШ с. Большая Таволожка**

**День 1**

| №<br>рецеп<br>та | Выход         | Наименование блюд              | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |     |     |      | Витамины |      |      |      |
|------------------|---------------|--------------------------------|------------------|------|----------|------------------------|----------------------|-----|-----|------|----------|------|------|------|
|                  |               |                                | белки            | жиры | углеводы |                        | Ca                   | Mg  | P   | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
|                  |               | <b>Завтрак</b>                 |                  |      |          |                        |                      |     |     |      |          |      |      |      |
|                  | <b>1/80</b>   | Гуляш из мяса курицы           | 7.04             | 5.28 | 2.64     | 87.63                  | 0                    | 0   | 0   | 0    | 0        | 0    | 0    | 0    |
|                  | <b>1/150</b>  | Макароны отварные              | 6.0              | 1.35 | 38.25    | 180.3                  | 0                    | 0   | 0   | 0    | 0        | 0    | 0    | 0    |
|                  | <b>1/200</b>  | Компот из смеси<br>сухофруктов | 02               | 0    | 14       | 56                     | 1.2                  | 1.6 | 1   | 4.4  | 0        | 0    | 0.2  | 0    |
|                  | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный                 | 4.28             | 1.8  | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0 | 6.4 | 8.0  | 0        | 0.20 | 11.2 | 0.08 |
|                  | <b>Итого:</b> |                                | 17.52            | 8.43 | 72.29    | 433.53                 | 6.4                  | 5.6 | 7.4 | 12.4 | 0        | 0.20 | 11.4 | 0.08 |

**День 2**

| №<br>рецепта | Выход         | Наименование блюд                 | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |       |           |      |
|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|------|----------|------------------------|----------------------|------|------|------|----------|-------|-----------|------|
|              |               |                                   | белки            | жиры | углеводы |                        | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B     | PP        | C    |
|              |               | <b>Завтрак</b>                    |                  |      |          |                        |                      |      |      |      |          |       |           |      |
| <b>413</b>   | <b>1/150</b>  | Каша гречневая рассыпчатая        | 5.4              | 3.3  | 25.65    | 178.05                 | 1.2                  | 21   | 15   | 33   | 0.3      | 0.019 | 12.7<br>5 | 0    |
| <b>332</b>   | <b>70/30</b>  | Котлета из мяса говядины с соусом | 12.84            | 15.6 | 5.53     | 211.8                  | 0                    | 0    | 0    | 0    | 0        | 0     | 0         | 0    |
| <b>648</b>   | <b>1/200</b>  | Чай с сахаром                     | 0.2              | 0    | 14       | 56                     | 1.2                  | 1.6  | 1    | 4.4  | 0        | 0     | 0.2       | 0    |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный                    | 4.28             | 1.8  | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0  | 6.4  | 8.0  | 0        | 0.20  | 11.2      | 0.08 |
|              | <b>Итого:</b> |                                   | 22.72            | 20.7 | 59.58    | 555.45                 | 7.6                  | 26.6 | 21.5 | 45.4 | 0.3      | 0.219 | 24.1<br>5 | 0.08 |

День 3

| № рецепта  | Выход           | Наименование блюд                | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |       |       |       | Витамины |      |       |      |
|------------|-----------------|----------------------------------|------------------|-------|----------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------|----------|------|-------|------|
|            |                 |                                  | белки            | жиры  | углеводы |                 | Ca                   | Mg    | P     | Fe    | A        | B    | PP    | C    |
|            |                 | <b>Завтрак</b>                   |                  |       |          |                 |                      |       |       |       |          |      |       |      |
| <b>436</b> | <b>1/150/50</b> | Картофель тушеный с мясом курицы | 17.33            | 15.75 | 19.58    | 289.35          | 6.08                 | 14.18 | 29.25 | 11.25 | 96.75    | 0    | 42.75 | 9.9  |
| <b>685</b> | <b>1/200</b>    | Компот                           | 0.4              | 0.4   | 44.6     | 186             | 0                    | 0     | 0     | 0     | 0        | 0    | 0     | 0    |
| <b>8</b>   | <b>1/40</b>     | Хлеб пшеничный                   | 4.28             | 1.8   | 17.4     | 109.6           | 5.2                  | 4.0   | 6.4   | 8.0   | 0        | 0.20 | 11.2  | 0.08 |
|            | <b>Итого:</b>   |                                  | 22.01            | 17.95 | 81.58    | 584.95          | 11.28                | 18.18 | 35.65 | 17.65 | 96.75    | 0.20 | 53.95 | 9.98 |

**День 4**

| №<br>рецепта | Выход         | Наименование блюд                 | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |      |      |           | Витамины |      |      |       |
|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|------|----------|------------------------|----------------------|------|------|-----------|----------|------|------|-------|
|              |               |                                   | белки            | жиры | углеводы |                        | Ca                   | Mg   | P    | Fe        | A        | B    | PP   | C     |
|              |               | <b>Завтрак</b>                    |                  |      |          |                        |                      |      |      |           |          |      |      |       |
| <b>42</b>    | <b>150/50</b> | Капуста тушеная с мясом<br>курицы | 19.05            | 1.65 | 7.5      | 121.35                 | 5.25                 | 21   | 21   | 10.0<br>5 | 33       | 0.03 | 31.5 | 16.5  |
| <b>685</b>   | <b>1/200</b>  | Чай с сахаром                     | 0.2              | 0    | 14       | 56                     | 1.2                  | 1.6  | 1    | 4.4       | 0        | 0    | 0.2  | 0     |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный                    | 4.28             | 1.8  | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0  | 6.4  | 8.0       | 0        | 0.20 | 11.2 | 0.08  |
|              | <b>Итого:</b> |                                   | 23.53            | 3.45 | 38.9     | 286.95                 | 11.65                | 26.6 | 28.4 | 22.4<br>5 | 33       | 0.23 | 42.9 | 16.58 |

День 5

| №<br>рецепта | Выход         | Наименование блюд   | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |      |           |      |
|--------------|---------------|---------------------|------------------|------|----------|------------------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|-----------|------|
|              |               |                     | белки            | жиры | углеводы |                        | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B    | PP        | C    |
|              |               | <b>Завтрак</b>      |                  |      |          |                        |                      |       |       |      |          |      |           |      |
| <b>511</b>   | <b>200/50</b> | Плов с мясом курицы | 22.5             | 17   | 42.25    | 410.5                  | 5                    | 13.25 | 19.25 | 11   | 140      | 5    | 17.2<br>5 | 1    |
| <b>685</b>   | <b>1/200</b>  | Чай с сахаром       | 0.2              | 0    | 14       | 56                     | 1.2                  | 1.6   | 1     | 4.4  | 0        | 0    | 0.2       | 0    |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный      | 4.28             | 1.8  | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0   | 6.4   | 8.0  | 0        | 0.20 | 11.2      | 0.08 |
|              | <b>Итого:</b> |                     | 26.98            | 18.8 | 73.65    | 576.1                  | 11.4                 | 24.65 | 26.65 | 23.4 | 140      | 5.2  | 28.6<br>5 | 1.08 |

**День 6**

| №<br>рецепта | Выход         | Наименование блюд           | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |       |       |       | Витамины |       |       |      |
|--------------|---------------|-----------------------------|------------------|------|----------|------------------------|----------------------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|------|
|              |               |                             | белки            | жиры | углеводы |                        | Ca                   | Mg    | P     | Fe    | A        | B     | PP    | C    |
|              |               | <b>Завтрак</b>              |                  |      |          |                        |                      |       |       |       |          |       |       |      |
|              | <b>1/200</b>  | Крупа пшеничная             | 6.6              | 0.8  | 35.40    | 180                    | 8                    | 30    | 66    | 48    | 0        | 40    | 30    | 0    |
| <b>421</b>   | <b>70\30</b>  | Тефтели куриные с соусом    | 13.72            | 5.04 | 2.59     | 115.01                 | 0.35                 | 0.35  | 0.49  | 0.28  | 0        | 0.21  | 0.21  | 0.77 |
| <b>685</b>   | <b>1/200</b>  | Компот из смеси сухофруктов | 0.4              | 0.4  | 44.6     | 186                    | 0                    | 0     | 0     | 0     | 0        | 0     | 0     | 0    |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный              | 4.28             | 1.8  | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0   | 6.4   | 8.0   | 0        | 0.20  | 11.2  | 0.08 |
|              | <b>Итого:</b> |                             | 25               | 8.04 | 99.99    | 590.61                 | 13.55                | 34.35 | 72.89 | 56.28 | 0        | 40.41 | 41.41 | 0.85 |

**День 7**

| №<br>рецепта | Выход        | Наименование блюд    | Пищевые вещества |      |              | Энерг<br>·<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |     |     |      | Витамины |      |      |  |
|--------------|--------------|----------------------|------------------|------|--------------|----------------------------|----------------------|-----|-----|------|----------|------|------|--|
|              |              |                      | белки            | жиры | углевод<br>ы |                            | Ca                   | Mg  | P   | Fe   | A        | B    | PP   |  |
|              |              | <b>Завтрак</b>       |                  |      |              |                            |                      |     |     |      |          |      |      |  |
| <b>421</b>   | <b>1/200</b> | Макароны отварные    | 6.0              | 1.35 | 38.25        | 180.3                      | 0                    | 0   | 0   | 0    | 0        | 0    | 0    |  |
| <b>685</b>   | <b>1/200</b> | Чай с сахаром        | 0.2              | 0    | 14           | 56                         | 1.2                  | 1.6 | 1   | 4.4  | 0        | 0    | 0.2  |  |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный       | 4.28             | 1.8  | 17.4         | 109.6                      | 5.2                  | 4.0 | 6.4 | 8.0  | 0        | 0.20 | 11.2 |  |
|              | <b>1/80</b>  | Гуляш из мяса курицы | 7.04             | 5.28 | 2.64         | 87.63                      | 0                    | 0   | 0   | 0    | 0        | 0    | 0    |  |
|              |              | Итого:               | 17.52            | 8.43 | 72.29        | 433.5<br>3                 | 6.4                  | 5.6 | 7.4 | 12.4 | 0        | 0.20 | 11.4 |  |



**День 8**

| №<br>рецепта | Выход                | Наименование блюд                   | Пищевые вещества |       |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |       |       |           | Витамины  |      |           |      |
|--------------|----------------------|-------------------------------------|------------------|-------|----------|------------------------|----------------------|-------|-------|-----------|-----------|------|-----------|------|
|              |                      |                                     | белки            | жиры  | углеводы |                        | Ca                   | Mg    | P     | Fe        | A         | B    | PP        | C    |
|              |                      | <b>Завтрак</b>                      |                  |       |          |                        |                      |       |       |           |           |      |           |      |
| <b>436</b>   | <b>1/150/<br/>50</b> | Картофель тушеный с мясом<br>курицы | 17.33            | 15.75 | 19.58    | 289.35                 | 6.08                 | 14.18 | 29.25 | 11.2<br>5 | 96.7<br>5 | 0    | 42.7<br>5 | 9.9  |
| <b>685</b>   | <b>1/200</b>         | Компот из смеси сухофруктов         | 0.4              | 0.4   | 44.6     | 186                    | 0                    | 0     | 0     | 0         | 0         | 0    | 0         | 0    |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>          | Хлеб пшеничный                      | 4.28             | 1.8   | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0   | 6.4   | 8.0       | 0         | 0.20 | 11.2      | 0.08 |
|              | <b>Итого:</b>        |                                     | 22.01            | 17.95 | 81.58    | 584.95                 | 11.28                | 18.18 | 35.65 | 17.6<br>5 | 96.7<br>5 | 0.20 | 53.9<br>5 | 9.98 |

**День 9**

| №<br>рецепта | Выход         | Наименование блюд    | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>ценно<br>сть | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |      |      |      |
|--------------|---------------|----------------------|------------------|------|----------|------------------------|----------------------|------|------|------|----------|------|------|------|
|              |               |                      | белки            | жиры | углеводы |                        | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
|              |               | <b>Завтрак</b>       |                  |      |          |                        |                      |      |      |      |          |      |      |      |
|              | <b>1/150</b>  | Крупа ячневая        | 15               | 1.95 | 98.1     | 46.95                  | 12                   | 19.5 | 64.5 | 15   | 0        | 27   | 36   | 0    |
| <b>42</b>    | <b>1/80</b>   | Гуляш из мяса курицы | 7.04             | 5.28 | 2.64     | 87.63                  | 0                    | 0    | 0    | 0    | 0        | 0    | 0    | 0    |
| <b>685</b>   | <b>1/200</b>  | Чай с сахаром        | 0.2              | 0    | 14       | 56                     | 1.2                  | 1.6  | 1    | 4.4  | 0        | 0    | 0.2  | 0    |
| <b>8</b>     | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный       | 4.28             | 1.8  | 17.4     | 109.6                  | 5.2                  | 4.0  | 6.4  | 8.0  | 0        | 0.20 | 11.2 | 0.08 |
|              | <b>Итого:</b> |                      | 26.52            | 9.03 | 132.14   | 300.18                 | 18.4                 | 25.1 | 71.9 | 27.0 | 0        | 27.2 | 47.4 | 0.08 |

День 10

| № рецепта  | Выход         | Наименование блюд            | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |        |      |      |
|------------|---------------|------------------------------|------------------|-------|----------|-----------------|----------------------|------|------|------|----------|--------|------|------|
|            |               |                              | белки            | жиры  | углеводы |                 | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B      | PP   | C    |
|            |               | <b>Завтрак</b>               |                  |       |          |                 |                      |      |      |      |          |        |      |      |
| <b>4</b>   | <b>1/150</b>  | Каша гречневая рассыпчатая   | 5.4              | 3.3   | 25.65    | 178.05          | 1.2                  | 21   | 15   | 33   | 0.3      | 0.019  | 12.7 | 0    |
| <b>437</b> | <b>1/140</b>  | Полесень куринная запеченная | 4.05             | 4.58  | 8.85     | 106.5           | 96.5                 | 96.5 | 0    | 0    | 0        | 0      | 0    | 0    |
| <b>685</b> | <b>1/200</b>  | Чай с сахаром                | 0.2              | 0     | 14       | 56              | 1.2                  | 1.6  | 1    | 4.4  | 0        | 0      | 0.2  | 0    |
| <b>8</b>   | <b>1/40</b>   | Хлеб пшеничный               | 4.28             | 1.8   | 17.4     | 109.6           | 5.2                  | 4.0  | 6.4  | 8.0  | 0        | 0.20   | 11.2 | 0.08 |
|            | <b>Итого:</b> |                              | 13.93            | 13.95 | 57.2     | 440.15          | 7.6                  | 26.6 | 22.4 | 45.4 | 43.2     | 00.219 | 24.1 | 0.08 |