

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5 п.Дарасун»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Ненашев Е.А.
«01» ноября 2023 г.

**Десятидневное меню
(возраст 12-18 лет)**

№	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергетическая ценность, Ккал
			б	ж	у	
1 день, завтрак						
1	Каша рисовая (№390)	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	14,33	10,81	98,85	439,6
Обед						
1	Суп борщ (№ 170)	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
3	Макароньы отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
4	Котлета домашняя(№ 608)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
8	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
9	Витамин «С»	20-25				
10	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1210	34,83	33,21	287,77	1048,71
ИТОГО за день		1740	49,16	44,02	386,62	1488,31
2 день, завтрак						
1	Каша манная (№390)	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	13,31	10,27	79,8	437,74
Обед						
1	Суп вермишелевый (№208)	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Котлета рыбная(сочная)	100				
4	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
7	Винегрет(№68)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1180	15,24	19,59	137,7	755,85
ИТОГО за день		1710	28,55	29,86	217,5	1193,59

3 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№4)	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	14,92	14,27	109,2	599,1
Обед						
1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Плов с мясом (№380)	200	21,83	17	30,67	363
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
6	Салат из моркови(№7)	100	1,1	5,8	9,1	132
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		1080	31,75	32,06	128,56	950,85
ИТОГО за день		1610	46,67	46,33	237,76	1549,95
4 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№279)	200	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	14,49	11,43	96,49	522,83
Обед						
1	Суп рассольник (№197)	250	2,10	5,11	16,59	120,75
2	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
3	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Салат «Зимний» (№42)	100	1,24	7,12	3,49	82,17
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
7	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1180	44,12	46,7	151,13	1090,22
ИТОГО за день		1710	58,58	58,13	247,62	1613,05
5 день, завтрак						
1	Каша геркулесовая(№4)	200	8,16	9,84	47,8	264
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	15,23	14,01	107,9	543,1
Обед						
1	Суп гороховый (№206)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Салат из свежих огурцов (№13)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9

Итого	980	36,7	37,94	106,13	885,59
ИТОГО за день	1510	51,93	51,95	214,03	1428,69

6 день, завтрак						
1	Каша рисовая (№390)	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	14,33	10,81	98,85	439,6
Обед						
1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Макаронны отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
3	Наггетсы куриные					
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
7	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
9	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
10	Витамин «С»	20-25				
Итого						
ИТОГО за день						

7 день, завтрак						
1	Каша манная (№390)	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	13,31	10,27	79,8	437,74
Обед						
1	Суп вермишелевый (№208)	250	2,69	2,84	17,14	104,75
2	Мясо тушенное с овощами в соусе (№274)	280	26,73	3,16	0,46	123,75
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
6	Винегрет(№68)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		1160	38,53	16,63	106,9	690,6
ИТОГО за день						

8 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№279)	200	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	14,49	11,43	96,49	522,83
Обед						
1	Суп с мясными фрикадельками (№104)	250	7,29	5,7	16,99	148,5
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183

3	Рыба припущенная с овощами (№294)	100	7,65	1,01	3,18	52,50
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Сок фруктовый (№399)	200	1,00	0,2	20,20	92,00
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Салат из свежих огурцов (№13)	100	0,76	6,09	2,38	67,3

8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1180	27,85	22,5	130,11	822,4

ИТОГО за день		1710	42,34	33,93	226,6	1345,23
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------

9 день, завтрак

1	Каша пшеничная (№4)	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		530	14,92	14,27	109,5	599,1

Обед

1	Суп рассольник (№197)	250	2,10	5,11	16,93	121,75
2	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
3	Птица запеченная (№607)	100	19,3	16,00	0,06	221,44
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	6,15	-	0,43	208,5
5	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
8	Витамин «С»	20-25				
9	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		1130	43,04	34,98	126,87	1162,59

ИТОГО за день		1660	57,96	49,25	236,37	1761,69
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

10 день, завтрак

1	Каша геркулесовая(№4)	200	8,16	9,84	47,8	264
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
Итого		530	15,23	14,01	107,9	543,1

Обед

1	Суп щи (№187)	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
3	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Салат «Зимний» (№42)	100	1,24	7,12	3,49	82,17
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		980	37,94	42,1	105,08	832,02

ИТОГО за день		1510	53,17	56,11	212,98	1375,12
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

