

Согласовано:
Директором МБОУ «СОШ № 22»



Утверждено
ИП Дьяченко А.В.

Дьяченко А.В.

Утверждаю:
ИП Дьяченко А.В.

Дьяченко А.В.



Примерное десятидневное меню для школ.

С 5 по 11 класс.

(завтрак)

Возрастная группа с 11 лет .

2022 год

Сборн. рец.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	270	8,16	5,18	34,18	228,18	250,37	543	241,37	1,97	0,06	0,21	2	0,25
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,03	18,43	76,62	547,97	14145	565,85	405,52	3,855	0,128	0,316	2,13	1,61
		Второй день													
		Завтрак													
2004	№ 5	Икра кабачковая	50	1,5	3,5		45								
2004	№ 96	Картофель туш. с курицей	300	12,6	14,44	36,7	335,13	274,5	47,16	335,1	1,76	0,14	0,26	18,9	0,69
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,1	18,39	76,57	550,32	298,75	68,06	417,35	3,545	0,14	0,376	19	1,79
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 54	Салат из св.капуст.с морк.	80	1,34	6,24	5,39	62,16								
2007	№ 304	Плов с курицей	250	12,7	11,74	31,32	325,29	145,34	36	201,09	1,13	0,17	0,09	4,63	1,73
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
				18,04	18,43	76,58	557,64	169,59	56,9	283,34	2,915	0,17	0,206	4,73	2,83
		Четвертый день													
		Завтрак													
2006	№ 520	Пудинг творожный с манкой	240	10,84	7,86	31,45	255,96	235,62	43,06	417,38	1,6	0,18	0,078	1,25	0,5

2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				18,2	18,41	76,63	553,95	356,79	73,1	568,97	3,673	0,25	0,2025	1,85	2,06
		Пятый день													
		Завтрак													
2005	№ 15	Зелён.горошек	50	1,22	0,1	3,55	20,5	8	10,5	26,5	0,35		0,07	5	
2006	№ 19	Макароны отвар.	180	6,28	6,9	25,27	202,96	241,32	10,3	121,02	0,8	0,13	0,1		0,29
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	100/50	6,16	10,94	5,075	144,11	25,5	13,71	69,77	1,1	8,57	0,025	9,17	2
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
				18,12	18,39	76,605	556,81	316,22	63,01	306,69	6,2	8,7	0,314	14,57	3,39
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		90,49	92,05	383,01	2766,7	15286	826,92	1981,9	20,188	9,388	1,4145	42,28	11,68
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2009	№ 97	Каша манная молочная	270	8,091	5,153	34,19	240,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				17,96	18,4	76,63	559,99	14057	48,55	303,45	2,62	0,098	0,18	1,43	2,078
		Второй день													
		Завтрак													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	50	0,35		0,9	5								
2008	№ 218	Рис отварной	180	5,61	10,69	30,41	246,5	17,28	15,12	69,84	1,29	0	0,057	0	7,2
2005	№ 180	Колобки рыбные в соусе	100/50	8,06	7,24	5,46	132,98	91,2	14,52	200,75	2,64	0,11	0,08	0,06	0,66
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1

