

Утверждено:

приказом директора «Школа-сад» с.Чухлэм

от 31.03.2022 г. № 50

**Примерное десятидневное меню**  
**«Школа-сад» с.Чухлэм**  
**с 5 по 11 классы**

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Меню с 5 по 11 классы</b>														
<b>завтрак</b>														
фрикадельки из кур	217	100	11.7	15.97	8.04	223.08	0.04	0.83	0.03	0.5	27.68	116.79	13.67	1.05
капуста тушеная	235	180	4.72	5.82	24.22	156.9	0.06	85.6	0	0.36	109.8	83.96	45	1.72
компот из свежих ягод	279	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>22.41</b>	<b>23</b>	<b>83.41</b>	<b>618.1</b>	<b>0.21</b>	<b>101.4</b>	<b>0.03</b>	<b>3.2</b>	<b>168.69</b>	<b>310.47</b>	<b>88.84</b>	<b>5.14</b>
<b>2 день</b>														
<b>завтрак</b>														
биточки рыбные	161	100	10.36	1.93	6.79	85.93	0.32	0.12	0.02	0.76	52.75	236.59	37.23	1.1
Пюре картофельное	241	180	3.83	7.27	27.95	192.6	0.12	7.69	0.02	0.23	41.15	88.76	29.09	1.19
компот из свежих плодов и ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>20.03</b>	<b>10.3</b>	<b>82.79</b>	<b>503.1</b>	<b>0.58</b>	<b>11.41</b>	<b>0.18</b>	<b>3.38</b>	<b>137.4</b>	<b>449.81</b>	<b>102.12</b>	<b>4.94</b>
<b>3 день</b>														
<b>завтрак</b>														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2.83	2.86	21.76	124.1	0.08	5.09	0.01	0.4	20.78	54.19	21.88	0.93
компот из сухих плодов	280	200	0.33	-	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.2	7.17
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>8.84</b>	<b>3.98</b>	<b>77.48</b>	<b>380.1</b>	<b>0.2</b>	<b>5.37</b>	<b>0.02</b>	<b>2.7</b>	<b>94.62</b>	<b>189.82</b>	<b>70.28</b>	<b>10.1</b>
<b>4 день</b>														
<b>завтрак</b>														
тефтели рыбные	174	100	9.11	6.58	10.73	137.9	0.07	2	0	2.75	20.16	141.3	34.78	0.88
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10.48	6.52	54	316.6	0.25	0.23	0	0.58	46.37	243.31	63.52	5.38
чай с лимоном	294	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>25.34</b>	<b>14.2</b>	<b>113.1</b>	<b>680.1</b>	<b>0.43</b>	<b>5.13</b>	<b>0</b>	<b>5.53</b>	<b>96.58</b>	<b>496.4</b>	<b>126.74</b>	<b>9.16</b>
<b>5 день</b>														
<b>завтрак</b>														
салат из свеклы	23	60	0.86	3.06	5.7	45.22	0.01	1.42	0	3.02	17.51	19.11	23.63	0.68
суп из овощей с курой	44	200	1.94	4.77	10.07	94.59	0.28	4.46	0.03	0.3	27.42	54.48	21.38	0.73
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>2.96</b>	<b>7.83</b>	<b>30.76</b>	<b>364.5</b>	<b>0.32</b>	<b>9.48</b>	<b>0.17</b>	<b>3.52</b>	<b>66.43</b>	<b>96.05</b>	<b>57.61</b>	<b>2.06</b>
<b>6 день</b>														
<b>завтрак</b>														

борщ из свежей капусты со сметаной	27	250	1.9	6.66	10.81	111.1	0.04	10.4	0.26	2.95	121.28	57.76	24.71	1.09
кисель из концентрата	274	200	1.36	0	29.02	116.2	0	0	0	0.68	0	0	0	0.1
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>8.94</b>	<b>7.78</b>	<b>72.89</b>	<b>391.3</b>	<b>0.15</b>	<b>10.4</b>	<b>0.26</b>	<b>5.82</b>	<b>143.28</b>	<b>159.76</b>	<b>47.91</b>	<b>3.19</b>

**7 день**

**Обед**

тефтели говяжьи с рисом,с соусом томатным	202	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.04	0.71	0	0.63	18.34	114.93	19.03	0.83
макаронны отварные	227	180	6.62	6.35	42.39	253.3	0.09	0.05	0	1.19	13.67	56.58	20.83	1.1
компот из свежих ягод	279	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>21.77</b>	<b>21.1</b>	<b>102.98</b>	<b>687.6</b>	<b>0.24</b>	<b>15.76</b>	<b>0</b>	<b>4.16</b>	<b>63.22</b>	<b>281.23</b>	<b>70.03</b>	<b>4.3</b>

**8 день**

**завтрак**

рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9.5	14.4	32.38	194.9	0.11	17.82	0.02	2.67	37.03	184.82	37.38	3.87
компот из смеси сухофруктов	283	200	0.56	0	27.89	113.8	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>15.74</b>	<b>15.5</b>	<b>93.33</b>	<b>472.7</b>	<b>0.23</b>	<b>17.97</b>	<b>0.03</b>	<b>6.54</b>	<b>115.48</b>	<b>305.13</b>	<b>67.44</b>	<b>7.46</b>

**9 день**

**завтрак**

котлеты припущенные из кур	209	100	11.18	13.6	9.09	202.9	0.06	0.66	0.03	0.52	29.45	117.01	15.66	1.03
капуста тушеная	235	180	4.72	5.82	24.22	156.9	0.06	85.6	0	0.36	109.8	83.96	45	1.72
чай с сахаром	300	200	0.12	-	12.04	48.64	-	0.02	-	-	4.27	6.43	3.3	0.72
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>21.7</b>	<b>20.5</b>	<b>78.41</b>	<b>572.5</b>	<b>0.23</b>	<b>86.28</b>	<b>0.03</b>	<b>3.07</b>	<b>165.52</b>	<b>309.4</b>	<b>87.16</b>	<b>5.47</b>

**10 день**

**завтрак**

суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6.98	7.65	24.66	195.1	0.05	0.45	0.02	0.39	179.4	138.15	23.98	0.46
котлеты рыбные любительские	162	100	9.49	3.88	6.34	98.21	0.06	1.38	0	0.72	29.13	134.28	20.19	0.6
Картофельное пюре	241	150	3.2	6.06	23.29	160.5	0.1	6.4	0.01	0.19	34.29	73.96	24.24	0.99
кофейный напиток с молоком	287	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>19.67</b>	<b>17.6</b>	<b>54.29</b>	<b>453.8</b>	<b>0.21</b>	<b>8.23</b>	<b>0.03</b>	<b>1.3</b>	<b>242.82</b>	<b>346.39</b>	<b>68.41</b>	<b>2.05</b>

общая сумма ккал

10дней

167.4

142

789.44

5124

2.8

271.5

0.75

39.22

1294.04

2944.46

786.54

53.87

1день

512.4



