



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ № 7»

Е.А.Скитихина

№63/5 от «27» августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню для 5-11 классов столовой МКОУ «СОШ №7»
 на 2024-2025 учебный год**

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			11-18 лет				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	День 1													
	Горячий завтрак:													
P2-17	Картофель тушеный с мясом	150	3.2	5.2	22.0	150.3	0.1	5.6	0.4	0.2	40.5	84.0	30.0	1.0
	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-			-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Обед:													
P196/3-83	Щи из свежей капусты	250	2.1	1.6	9.2	61.7	0.1	24.0	0.0	0.9	64.0	53.9	27.0	0.7
P660/3-83	Котлета мясная	100	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1		-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P368-273	Гречка отварная с маслом	150	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1			0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	овощи свежие	60												
	Итого:		20.1	28.1	141.6	899.8	0.7	29.6	0.4	1.8	183.5	604.9	307.0	12.6
	День 2													
	Горячий завтрак:													
P688-383	Котлета мясная	80	8.9	9.8	11.7	171.0	0.1	0.9	39.0	0.0	43.9	106.7	21.6	1.0
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8

	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
	овощи свежие	60												
P221/3-83	Суп гороховый	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P633-3-83	Печень в соусе	100	15.0	6.3	2.4	125.6	0.1	0.1	7.0	4.9	28.4	213.6	14.0	5.1
P377-2-73	макаронны отварные с	150	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
	сок фруктовый													
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	День 3													
	Горячий завтрак:													
P411-283	Каша манная с маслом	150	5.1	9.5	21.25	190	0.05	0.6	39	1.6	132.5	109	19	0.3
	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-			-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Обед:													
P81/111-83	Салат из свежей капусты	100	1.9	10.1	7.9	130.2	0.0	48.4	0.0	0.1	56.3	37.4	20.6	0.8
P93/2-73	Рассольник «Ленинградский»	250	4.2	2.3	15.3	118.4	0.1	9.1	0.0	1.4	53.3	107.4	36.0	1.1
P732/3-85	Котлета из куриной грудки	100	6.0	8.0	0.0	81.0	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		29.5	40.6	153.1	1044.5	1.2	88.1	42.2	12.6	325.4	621.8	240.6	9.7
	День 4													
	Горячий завтрак:													
P633-3-83	Печень в соусе	100	15.0	6.3	2.4	125.6	0.1	0.1	7.0	4.9	28.4	213.6	14.0	5.1
P377-2-73	макаронны отварные с	150	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-			-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Обед:													
P39/73	Салат из свеклы	100	2.4	3.0	4.6	55.2	0.0	2.1	0.0	1.4	14.4	16.8	8.4	0.6
P233/3-83	Суп вермишелевый с курицей	250	2.6	3.8	13.3	43.0	0.0	10.6	3.0	0.5	38.0	37.0	9.1	0.5
P2-17	Картофель тушеный с мясом	200	3.2	5.2	22.0	150.3	0.1	5.6	0.4	0.2	40.5	84.0	30.0	1.0
P499/2-83	Компот	200	0.8	-	26.8	110.0	-	2.0	-	-	0.2	-	-	0.3
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6

	Йогурт													
	Итого:		33.1	22.6	139.8	841.5	0.4	20.4	10.4	7.2	183.5	544.4	118.5	12.3
	День 5													
	Горячий завтрак:													
P261-2-73	Запеканка из творога	180	1.8	0.2	10.0	49.0	0.0	0.0	0.0	0.3	3.0	12.0	3.0	0.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-			-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Обед:													
	овощи свежие	60												
P215-383/3	Суп картофельный с курицей	250	2.3	2.8	16.6	101.3	0.1	12.0	0.0	0.0	25.9	76.8	31.1	1.2
P541-83	Котлета рыбная	100	10.0	6.9	3.3	119.0	0.1	0.3	8.4	2.6	50.0	133.0	26.0	1.0
P377-2-73	Макароньы отварные	150	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	кондитерские изделия													
	Итого:		26.1	17.6	128.5	753.3	0.5	12.3	8.4	3.3	143.9	507.8	203.1	9.8
	День 6													
	Горячий завтрак:													
P688-383	Тефтеле мясная	80	8.9	9.8	11.7	171.0	0.1	0.9	39.0	0.0	43.9	106.7	21.6	1.0
P368-273	Гречка отварная	150	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
	овощи свежие	60												
P196/3-83	Щи из свежей капусты	250	2.1	1.6	9.2	61.7	0.1	24.0	0.0	0.9	64.0	53.9	27.0	0.7
	Гуляш из сердца	100	20.0	14.0	2.9	217.6	0.1	0.2	-	-	18.8	13.0	14.0	4.5
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		46.0	36.7	148.4	1055.5	1.2	55.1	42.2	10.5	213.0	512.6	229.6	14.2
	День 7													
	Горячий завтрак:													
P411-283	Каша манная с маслом	150	5.1	9.5	21.25	190	0.05	0.6	39	1.6	132.5	109	19	0.3

	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-			-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Обед:													
P81/111-83	Салат из свежей капусты	100	1.9	10.1	7.9	130.2	0.0	48.4	0.0	0.1	56.3	37.4	20.6	0.8
P233/3-83	Суп вермишелевый с курицей	250	2.6	3.8	13.3	43.0	0.0	10.6	3.0	0.5	38.0	37.0	9.1	0.5
P541-83	Тефтеля рыбная	100	10.0	6.9	3.3	119.0	0.1	0.3	8.4	2.6	50.0	133.0	26.0	1.0
P759-373	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.5	140.2	0.1	5.2	0.4	0.2	17.3	57.0	19.0	0.7
	Сок фруктовый													
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		30.9	40.0	125.1	909.9	0.6	65.0	50.8	5.4	335.1	592.4	219.7	9.0
	День 8													
	Горячий завтрак:													
	Плов с мясом	200	15	6.3	2.4	125.6	0.1	0.05	7	4.9	28.43	213.6	14	5.1
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
	овощи свежие	60												
P221/3-83	Суп гороховый с курицей	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P660/3-83	Котлета мясная	100	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1		-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P342-383	Капуста тушеная	150	3.3	7.8	41.4	256.2	0.3	37.8	37.8	0.0	26.4	143.5	52.8	2.1
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	День 9													
	Горячий завтрак:													
	Гуляш из сердца	100	20.0	14.0	2.9	217.6	0.1	0.2	-	-	18.8	13.0	14.0	4.5
P377-2-73	Макароны отварные	180	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Обед:													
P95/111-83	Салат из моркови	100	0.7	5.1	4.9	67.2	0.0	2.0	0.0	0.5	29.8	32.1	22.2	0.4
P175/83	Борщ из свежей капусты	250	1.9	6.7	10.8	111.1	0.1	5.0	-	-	53.0	40.0	16.0	1.0
P732/3-85	Котлета из куриной грудки	100	6.0	8.0	0.0	81.0	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P368-273	Гречка отварная с маслом	150	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3

P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	йогурт													
	Итого:		43.3	41.9	133.1	1041.4	0.6	7.2	0.0	1.0	201.6	526.1	233.2	15.9
	День 10													
	Горячий завтрак:													
P261-2-73	Запеканка из творога	180	1.8	0.2	10.0	49.0	0.0	0.0	0.0	0.3	3.0	12.0	3.0	0.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-			-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Обед:													
	овощи свежие	60												
P93/2-73	Рассольник «Ленинградский»	250	4.2	2.3	15.3	118.4	0.1	9.1	0.0	1.4	53.3	107.4	36.0	1.1
P660/3-83	Тефтели мясная	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P377-2-73	Макаронны отварные	150	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P499/2-83	Компот	200	0.8	-	26.8	110.0	-	2.0	-	-	0.2	-	-	0.3
	Хлеб ржаной	50	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		19.6	23.2	142.4	898.8	0.5	11.1	0.0	2.1	125.5	489.4	194.0	9.3

Зав. производством

Т.А. Новикова