



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOU «М.Горьковская ООШ»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 54 от 22.08.2023 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся**

**MAOU «М.Горьковская ООШ»**

**Возрастная категория: от 12 лет и старше.**

**Характеристика питающихся: Без особенностей.**

**Сезон: осень-зима-весна.**

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,36	5,25	17,88	127,85	0,14	0,7	0,04	1,12	83,78	103,34	47,32	2,64
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,93</b>	<b>12,21</b>	<b>83,03</b>	<b>479,83</b>	<b>0,28</b>	<b>2,62</b>	<b>0,06</b>	<b>2,4</b>	<b>274,7</b>	<b>324,36</b>	<b>89,88</b>	<b>4,46</b>
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
265	Плов (куры)	250	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>43,37</b>	<b>17,94</b>	<b>83,03</b>	<b>654,85</b>	<b>0,79</b>	<b>28,61</b>	<b>0,75</b>	<b>10,34</b>	<b>227,86</b>	<b>715,26</b>	<b>227,53</b>	<b>27,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1030</b>	<b>56,3</b>	<b>30,15</b>	<b>166,06</b>	<b>1134,68</b>	<b>1,07</b>	<b>31,23</b>	<b>0,81</b>	<b>12,74</b>	<b>502,56</b>	<b>1039,62</b>	<b>317,41</b>	<b>32,37</b>

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>													
120	Каша ..Дружба..	220	5,26	11,66	24,26	226,2	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
502М	Чай с сахаром	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>9,11</b>	<b>12,86</b>	<b>83,04</b>	<b>479,6</b>	<b>0,14</b>	<b>23,64</b>	<b>0,00</b>	<b>1,34</b>	<b>171,28</b>	<b>133,14</b>	<b>31,42</b>	<b>1,74</b>
	<b>Обед</b>													
49	Салат витаминовый с зеленым горошком	60	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250 25	0,75 7,4	0,05 6,4	5,3	23,58 87,2		12,9	1,03	0,1	85,9 3,6	21,75 94,0	10,63 8,8	0,85 1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>20,77</b>	<b>14,45</b>	<b>82,41</b>	<b>529,38</b>	<b>0,35</b>	<b>54,67</b>	<b>1,46</b>	<b>6,89</b>	<b>195,29</b>	<b>311,14</b>	<b>94,04</b>	<b>6,87</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1055</b>	<b>29,88</b>	<b>27,31</b>	<b>165,45</b>	<b>1008,98</b>	<b>0,49</b>	<b>78,31</b>	<b>1,46</b>	<b>8,23</b>	<b>366,57</b>	<b>444,28</b>	<b>125,46</b>	<b>8,61</b>

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
379	Кофейный напиток с сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,7</b>	<b>8,78</b>	<b>64,05</b>	<b>360,88</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>0,04</b>	<b>1,41</b>	<b>171,86</b>	<b>189,6</b>	<b>45,45</b>	<b>1,47</b>
	<b>Обед</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
309	Макароны отварные	180	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
243	Тефтели мясные	100	11,07	13,17	11,22	209,4						15	0	0,4
502М	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>33,6</b>	<b>37,77</b>	<b>179,38</b>	<b>1645,83</b>	<b>0,45</b>	<b>31,16</b>	<b>8,01</b>	<b>22,33</b>	<b>158,46</b>	<b>376,52</b>	<b>124,6</b>	<b>11,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>42,3</b>	<b>46,55</b>	<b>243,43</b>	<b>2006,71</b>	<b>0,62</b>	<b>32,76</b>	<b>8,05</b>	<b>23,74</b>	<b>330,32</b>	<b>566,12</b>	<b>170,05</b>	<b>12,82</b>

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,02</b>	<b>11,88</b>	<b>81,93</b>	<b>469,16</b>	<b>0,75</b>	<b>2,44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,65</b>	<b>250,96</b>	<b>294,02</b>	<b>59,85</b>	<b>2,27</b>
	<b>Обед</b>													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250 25	0,85 7,4	1,6 6,4	4,87	36,38 87,2	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25 3,6	33,35 94,0	13,5 8,8	0,95 1,1
648	Компот из свежих фруктов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>585</b>	<b>14,44</b>	<b>9,31</b>	<b>94,68</b>	<b>517,3</b>	<b>0,13</b>	<b>54,22</b>	<b>2,95</b>	<b>1,33</b>	<b>152,29</b>	<b>204,73</b>	<b>57,89</b>	<b>3,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1055</b>	<b>26,46</b>	<b>21,19</b>	<b>176,61</b>	<b>986,46</b>	<b>1,88</b>	<b>56,66</b>	<b>3,01</b>	<b>2,98</b>	<b>403,25</b>	<b>498,75</b>	<b>117,74</b>	<b>6,05</b>

День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
208	Лапшевник с творогом	200	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	0,6	0,16	1,42	109,5	134,57	14,25	0,45
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>15,94</b>	<b>20,92</b>	<b>48,15</b>	<b>443,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,16</b>	<b>2,4</b>	<b>181,3</b>	<b>221,57</b>	<b>37,75</b>	<b>1,45</b>
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
243	Котлета мясно- картофельная	100	12,72	11,52	12,8	218,8			0,16	0,38	14,88	24,78	31,02	3,48
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>28,89</b>	<b>149,44</b>	<b>102,91</b>	<b>1869,69</b>	<b>0,12</b>	<b>26,55</b>	<b>1,71</b>	<b>12,69</b>	<b>282,26</b>	<b>266,36</b>	<b>106,29</b>	<b>11,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>44,83</b>	<b>170,36</b>	<b>151,06</b>	<b>2313,09</b>	<b>0,22</b>	<b>30,6</b>	<b>1,86</b>	<b>15,09</b>	<b>463,56</b>	<b>487,93</b>	<b>144,04</b>	<b>12,91</b>



День/ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>													
215	Каша манная молочная	220	8,4	17,0	100,0	375,0	0,1	1,3	0,1		129,0	141,0	22,7	3,1
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>17,97</b>	<b>23,96</b>	<b>165,12</b>	<b>726,98</b>	<b>0,24</b>	<b>3,22</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>319,92</b>	<b>362,02</b>	<b>65,26</b>	<b>4,92</b>
	<b>Обед</b>													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
265	Плов	250	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,1
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>29,64</b>	<b>8,51</b>	<b>108,34</b>	<b>623,32</b>	<b>0,32</b>	<b>53,04</b>	<b>2,56</b>	<b>2,62</b>	<b>89,59</b>	<b>395,06</b>	<b>90,76</b>	<b>4,83</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1030</b>	<b>47,61</b>	<b>32,47</b>	<b>273,46</b>	<b>1350,3</b>	<b>0,56</b>	<b>56,26</b>	<b>2,68</b>	<b>3,9</b>	<b>409,51</b>	<b>757,08</b>	<b>156,02</b>	<b>9,75</b>



День/ № р- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>													
260	Каша ..Дружба..	220	5,26	11,66	25,06	226,3	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>11,9</b>	<b>15,41</b>	<b>65,03</b>	<b>446,55</b>	<b>0,14</b>	<b>1,14</b>	<b>0,00</b>	<b>1,34</b>	<b>231,58</b>	<b>178,14</b>	<b>38,42</b>	<b>1,74</b>
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
111	Суп с макаронными изделиями и мясом	250 25	0,32 7,4	0,02 6,4	1,87	8,75 87,2		1,85	1,15	0,1	82,5 3,6	14,12 94,0	7,15 8,8	0,77 1,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>23,61</b>	<b>16,02</b>	<b>84,34</b>	<b>562,04</b>	<b>0,48</b>	<b>28,72</b>	<b>1,31</b>	<b>8,99</b>	<b>190,74</b>	<b>352,1</b>	<b>104,55</b>	<b>8,79</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1055</b>	<b>35,51</b>	<b>31,43</b>	<b>149,37</b>	<b>1008,59</b>	<b>0,62</b>	<b>29,86</b>	<b>1,31</b>	<b>10,33</b>	<b>422,32</b>	<b>530,24</b>	<b>142,97</b>	<b>10,53</b>

День/ № р- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>9</b> день	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>8,7</b>	<b>8,78</b>	<b>64,05</b>	<b>360,88</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>0,04</b>	<b>1,41</b>	<b>171,86</b>	<b>189,6</b>	<b>45,45</b>	<b>1,47</b>
	<b>Обед</b>													
63	Салат «Винегрет»»	60	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1		56,1	61,0	38,8	0,6
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>29,79</b>	<b>24,95</b>	<b>68,29</b>	<b>604,08</b>	<b>0,3</b>	<b>29,71</b>	<b>0,16</b>	<b>4,33</b>	<b>204,84</b>	<b>499,73</b>	<b>179,47</b>	<b>22,77</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>980</b>	<b>38,49</b>	<b>33,73</b>	<b>132,34</b>	<b>964,96</b>	<b>0,47</b>	<b>31,31</b>	<b>0,2</b>	<b>5,74</b>	<b>376,7</b>	<b>689,33</b>	<b>224,92</b>	<b>24,24</b>

День/ № р- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
<b>12 лет и старше</b>														
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса	220	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>12,02</b>	<b>11,88</b>	<b>81,83</b>	<b>469,16</b>	<b>0,21</b>	<b>2,44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,65</b>	<b>250,96</b>	<b>293,62</b>	<b>59,85</b>	<b>2,27</b>
	<b>Обед</b>													
49	Салат витаминовый с кукурузой	60	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
54- 10р	Рыба тушенная в соусе	100	11,07	7,9	4,4	134,3						15	0	0,4
312	Картофельное пюре	180	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,35	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>24,54</b>	<b>50,54</b>	<b>101,83</b>	<b>1026,87</b>	<b>0,28</b>	<b>43,67</b>	<b>0,72</b>	<b>6,49</b>	<b>291,31</b>	<b>315,92</b>	<b>80,51</b>	<b>3,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>36,56</b>	<b>62,42</b>	<b>183,88</b>	<b>1496,03</b>	<b>0,49</b>	<b>46,11</b>	<b>0,78</b>	<b>8,14</b>	<b>542,27</b>	<b>609,54</b>	<b>140,36</b>	<b>5,92</b>