

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год МБОУ «Красноануйская ООШ» Солонешенского района Алтайского края

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Пищ	евые веш	ества	Энерг. цен	Мин	-	ые вещес иг	ства,	Bı	ІТАМИН МГ	<u>.</u> њ,
•			Белки г	Жиры Г	Угл. Г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			По	недельн	ик (1 нед	целя)							
Завт	грак 1												
42	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0 0
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.1 6	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
951	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Завт	рак 2												
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,4	0,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,8 0	30,60
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,0	143,00	1,80	0,04	0,00	20,0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
Пр.	Фрукт свежий (груша)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	-

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Пищ	евые веш	ества	Энерг. цен	. Минеральные вещества, мг					а, Витамины, мг		
_			Белки г	Жиры г	Угл. г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	С	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
]	Вторник	(1 недел	ія)	1			1	•			
Завт	грак 1													
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,0	
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,0	
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
Завт	грак 2													
42	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0 0	
13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,3	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00	
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	

№ рец.	Наименование блюда	г цен мі						ства,	Bi	итамин мг	іы,		
			Белки г	Жиры Г	Угл. г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	С	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		·		Среда (1 неделя	1)	•						
Завт	грак 1												
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,3	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Завт	грак 2												
14	Бутерброд с маслом и сыром	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,2 5	0,00
170	Борщ с мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,3 8	26,25	53,23	1,19	0,05	10, 29	0,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	-

№ рец.	Наименование блюда	Масса				Энерг. цен	Мин		ые вещес иг	ства,	МГ				
			Белки	Жиры	Угл. г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
		·		Четверг	(1 неде.	ля)									
Завт	грак 1														
Пр.	Хлебобулочное изделие	60	9.04	2.32	33.94	193.00	121.6	37.10	134.1	1.09	0.13	0.08	-		
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00		
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01		
Завт	грак 2														
10	Зеленый горошек (консервированной)	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68		
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02		
496	Котлета домашняя	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,4 0	141,40	1,27	0,07	1,13	51,0 0		
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-		
648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	59,0	0,1	0	0	0.00	0	0	0		
Пр.	Творожок	50	3,4	4,52	27,8	165,8	16,4	6	34,8	0,4	0,04	-	26		

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Пищ	евые веш	ества	Энерг. цен	Минеральные вещества, мг					-			
			Белки г	Жиры г	Угл. г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	С	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
		·		Пятница	(1 неде	ля)									
Завт	грак 1														
436	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	31,1	65,7 0	337,0 0	4,03	0,21	8,97	24, 00		
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-		
648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	59,0	0,1	0	0	0.00	0	0	0		
Завт	грак 2														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00		
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20		
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,4	141,40	1,27	0,07	1,13	51,0 0		
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Пр.	Фрукт свежий (банан)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	00,01		

№ рец.	Наименование блюда	Macca г	Пищ	евые веш	цества	Энерг. цен	Мин	еральні м	ства,	МΓ			
			Белки г	Жиры	Угл.	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			По	недельн	ик (2 не	еделя)		•			•		
Завт	грак 1												
42	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,0	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Завт	грак 2	•											
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	4,2			0,03	0,01	0,004	0,00
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	00,01

No	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые веш	ества	Энерг.	Мин	еральні	ые веще	ства,	, Витамины,			
рец.		Γ				цен		N	1 Γ			МΓ		
			Белки	Жиры	Угл.	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A	
			Γ	Γ	Γ		Ca	117-5	-					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
				Вторник	: (2 неде.	ля)								
Завт	грак 1													
10	Бутерброд горячий с сыром	60	13,78	12,64	60,11	394,35	215,9	42,91	217,0	1,74	0,17	0	0,15	
170	Борщ с мясом, капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,3 8	26,25	53,23	1,19	0,05	10,2 9	0,00	
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
Завт	грак 2													
Пр.	Хлебобулочное изделие	60	9.04	2.32	33.94	193.00	121.6	37.10	134.1	1.09	0.13	0.08		
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0	
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-	
945	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,01	

N₂	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые веш	ества	Энерг.	г. Минеральные вещества, мг				B	итамин	ы,
рец.		Γ		0.7.0	* 7	цен		N	<u>1Γ</u>	I	-	МГ	
			Белки	Жиры	$\mathbf{y}_{\Gamma \pi}$.	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A
			Γ	Γ	Γ								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				Среда (2 неделя	я)							
Завт	грак 1												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	7	24	182	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	0	0
648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	59,0	0,1	0	0	0.00	0	0	0
42	Сыр порционно	15	4	4	0	55							
Завт	грак 2												
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
608	Котлета домашняя	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,4 0	141,40	1,27	0,07	1,13	51,0 0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	0	0
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Пр.	Фрукт свежий (апельсин)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	-

№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Пищ	евые вещ	ества	Энерг. цен	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры Г	Угл. г	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	С	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
				Четверг	(2 недел	ія)								
Завт	грак 1													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0	
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	0	0	
945	Чай с сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,01	
Завт	грак 2													
34	Свекла отварная с зеленым горошком	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	
608	Котлета домашняя	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,4 0	141,40	1,27	0,07	1,13	51,0 0	
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	0	0	
859	Компот из сухофруктов	200	3	0	19	110	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	-	

№	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые веш	ества	Энерг.	Минеральные вещества,				В	итамин	ы,
рец.		Γ				цен		N	1 Γ			МΓ	
			Белки	Жиры	Угл.	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A
			Γ	Γ	Γ		- Cu		-				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				Пятница	1 (2 неде	ля)							
Завт	грак 1												
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,4 0	141,40	1,27	0,07	1,13	51,0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	0	0
Пр.	Сок	200	0.27	_	22.80	92.27	52.0	30.0	82.67	3.20	0,08	1,40	0,04
	грак 2												
10	Бутерброд горячий с сыром	60	13,78	12,64	60,11	394,35	215,9	42,91	217,0	1,74	0,17	0	0,15
40	Салат из свежих овощей	100	4,83	0,27	54,38	225,87	149,0	97,70	135,89	2,99	0,09	3,72	3,25
492	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,3	249,13	2,74	0,08	1,26	60,0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Пр.	Фрукт (апельсин)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	-