



Утверждаю

Директор

Т.Н.Мартынова

МБОУ «Красноануйская ООШ»

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

№ реп.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (1 неделя)													
Завтрак 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 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
Завтрак 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	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (1 неделя)													
Завтрак 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
Завтрак 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	-

№ реп.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Четверг (1 неделя)

Завтрак 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

Завтрак 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 г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Пятница (1 неделя)

Завтрак 1

436	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	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

Завтрак 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	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
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	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (2 неделя)													
Завтрак 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
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,0 3	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
Завтрак 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 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 .

№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (2 неделя)													
Завтрак 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							
Завтрак 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	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (2 неделя)													
Завтрак 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
Завтрак 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	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
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	-

№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (2 неделя)													
Завтрак 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	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
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
Завтрак 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	-