

Утверждаю
 Директор МКОУ «Домашовская СОШ»
 А.Н.Афолина
 « 31 » августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МКОУ «Домашовская средняя общеобразовательная школа»
Завтраки (5-11 классы)

Сезон: осенне-весенний
 Возрастная категория: 12 – 17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		МКГ
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы. г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В ₁	С	А	
1 день														
	Завтрак													
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-	-
	Биточки мясные с макаронными изделиями	100/220	6,93	7,47	11,07	139,2	32,13	20,8	163,67	3	0,05	1,6	23,33	
	Чай с лимоном	200	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	-	-	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		15,30	13,53	51,62	395,53	45,99	50,2	252,17	5,12	0,99	1,6	23,33	

2 день													
	Завтрак												
	Картофель туш. С мясом курмцы	200/80	16,27	8,74	24,86	243	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5
	Яйцо вареное	50	12,9	11,6	0,8	159	55	12	10	2,5	0,07	-	0,25
	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	--	-
	Итого:		25,9	21,51	75,86	644	358,3	80,66	348,4	5,46	0,192	0,39	58,75
	Итого:												
3 день													
	Завтрак												
	Дополнительный овощной гарнир	110	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Плов (с мясом курмцы)	200	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	--	-
	Итого:		12,62	28,33	59,12	492,75	75,75	39,91	151,9	3,75	0,1	2,46	79,9
4 день													
	Завтрак												
	Мини-пицца	100	8,3	13,2	25,9	259	98,29	25,92	128,02	1,33	0,12	0,19	34,3

	(колбаса, сыр)												
	Рыба тушеная (минтай) с картофельным пюре	100/220	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,789	24,5
			3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
	Итого:		19,2	25,4	81,15	634,25	173,73	144,97	227,87	88,95	0,32	19,149	84,3

5 день

	Завтрак												
	Дополнительный овощной гарнир	100	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-
	Сосиски отварные с тушеной капустой	100/180	4,51	7,35	0,36	87,7	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
	Какао	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	Бутерброд с сыром	50/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	-
	Итого:		15,47	20,1	44,3	428,93	281,9	40,21	256	3,0	59,02	0,04	-

6 день

	Завтрак												
	Салат из свежих огурцов	80	0,34	3,5	0,9	36	1,35	6,5	14,31	0,24	0,15	3,32	-

	Филе курицы в обсыпке с отварным рисом	100/220	15	15,39	11	246,5	-	-	-	-	-	-	-
			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		20,93	23,79	62,47	544,8	17,04	28,77	79,91	3,61	0,19	5,45	-

7 день

	завтрак												
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	10,23	7,74	19,6	189	136	18,59	150,6	0,45	0,042	0,33	45,5
	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	17	0	4,29	0,6	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
	Итого:		14,38	8,24	76,4	437,9	164,5	35,09	198,39	1,6	0,092	0,33	45,5

8 день

	Завтрак												
	Биточки из мяса кур с гречневой кашей и сливочным маслом	100/220 /5	7,89	10,5	8,3	160	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
			3,06	4,8	20,45	137	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
	Булочка	60	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	-	-

	школьная												
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Итого:		19,56	19,89	84,86	597,2	63,65	94,03	271,15	13,29	0,35	19,65	37,6

9 день

	Завтрак												
	Рыба тушеная (минтай) с картофельным пюре	100/220	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,789	24,5
			3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
	Пирог творожный	70	10,84	8,97	17,14	193	140,7	18,34	156	0,38	36,9	0,042	0,33
	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-
			26,02	21,67	73,86	594,75	225,97	166,16	318,26	90,08	37,15	21,131	50,33
	Итого:												

10 день

	Завтрак												
	Омлет натуральный запеченный с зеленым горошком	150/80	5,39	9,6	1,02	112	39,8	6,24	87,3	11,02	125	0,04	0,01
	Бутерброд с	50/30	5,3	8,26	14,8	155	11,2	9,2	39,9	0,77	0	0	0

	колбасой												
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		12,98	18,38	49,9	416,8	51,36	25,44	137,2	13,03	125,01	0,04	0,01