



Утверждаю:

Директор школы:

 / С.В.Борисова

МБОУ «Чарышская средняя общеобразовательная школа»  
2023-2024 учебный год.

МЕНЮ дети 5-11 классов

(Использовался сборник рецептов для образовательных учреждений руководитель разработки сборника Могильный М.П ГОУ ВПО ПГТУ, Тутьельян В.А ГУ НИИ питания РАМН.)

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	88	250	8.16	10.97	9.75	0.09	22.17	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	270
Какао с молоком	382	200	3.67	3.00	13.09	0.02	1.33		133.3	111.11	25.5	2.0	127
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			16.31	15.07	58.69	0.20	38.50	3.80	209.57	228.02	82.14	6.84	548

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин B1	Витамин C1	Витамин E	Ca	P	Mg	Fe	ккал
Котлета мясная с соусом	268	100/25	7.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		228
Чай с сахаром	376	200	0.53		9.87		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	60
Макароны отварные с маслом	202	200	10.16	5.12	55.50	0.10	15.0	0.30	20.86	134.36	28.80	11.35	156
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			25.65	23.48	98.80	0.24	31.72	1.35	121.97	357.68	102.04	14.83	561

## 3 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Курица тушеная в соусе	290	100/25	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	260
Каша пшеничная с маслом	171	200	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	185
Чай с сахаром и лимоном	377	200/15	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			23.47	23.79	97.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	622

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	174	250	8.00	10.85	32.80	0.40	1.90	0.40	92.30	128.0	26.70	1.30	273
Компот из кураги	348	200	0.08	0.05	17.63	0.016	0.60		25.42	21.9	17.56	0.48	137
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			16.48	17.67	86.34	0.616	3.5	1.05	299.92	364.45	138.86	28.18	548.10

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Плов с мясом	265	200	16.83	25.56	37.52	0.06	1.28		14.23	174.61	13.20	1.81	382
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Кофейный напиток	379	200	3.60	0.67	29.20	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	100
Итого			25.47	27.77	101.64	93.33	16.0	0.65	209.82	266.94	91.03	5.42	599

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Суп с картофельный с бобовыми.	102	250	21.96	25.08	66.14	0.14	8.25	1.05	37.98	210.84	55.26	1.50	352
Какао с молоком и сахаром	382	200	3.67	3	13.09	0.02	1.33		133	111	25	2.	125
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			27.04	26.18	111.86	0.23	23.52	2.0	87.07	292.97	96.99	104.47	594

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Макароны с сыром и маслом	204	200	15.53	18.92	34.11	0.08	0.22		184.5	126.3	12.7	0.77	360
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0.53		9.18		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	79
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			24.46	23.69	98.33	0.17	3.10	0.65	366.33	311.75	60.22	3.45	556

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Катлета мясная с соусом	268	100/25	10.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		228
Каша гречневая с маслом	171	200	10.16	5.12	55.52	0.10			20.86	134.36	28.80	11.35	309
Кофейный напиток	379	200	3.16	2.68	15.95	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	100
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			26.14	24.52	109.81	0.75	14.07	0.65	101.39	338.31	105.87	14.69	754

9 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Суп рыбный с консервами	87	250	10.60	11.80	30.60	0.16		1.60	28.0	112.0	42.0	1.40	328
Компот из сухофруктов	349	200	1.16	0.30	17.26	0.02	0.80	0.20	5.84	46.0	33.0	0.96	87
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	19.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			22.38	21.07	81.99	0.42	1.1	2.45	80.24	302.30	168.65	30.48	532

10 день

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Курица тушеная в соусе	290	100/25	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	260
Макаронны отварные с маслом	202	200	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	156
Чай с лимоном	342	200	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Итого			23.47	23.79	97.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	593