



«Утверждаю»

Директор: 

Е.Н. Бутакова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте с 12-18 лет

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Балаганкинская основная общеобразовательная школа

на 2023-2024 учебный год

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1 НЕДЕЛЯ 1-ый день													
	Обед												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	33,33
688	Макаронные изделия отварные с маслом	230	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
912	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	21,20	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого за обед	800	29,43	24,62	122,35	825,93	113,08	90,99	319,76	7,17	0,35	20,73	90,08
1 НЕДЕЛЯ 2-ой день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	Обед												
45	Салат из отварных овощей	100	3,94	10,48	19,55	188,4	52,7	24,30	40,00	1,65	0,18	31,32	68,00
111	Борщ с мясом	300	10,35	8,67	15,22	168,15	153,37	34,75	0,00	2,12	0,10	13,85	0,10
638	Напиток из плодов шиповника	200	0,46	0,16	29,10	125,50	11,80	4,72	2,30	0,54	0,02	52,00	0,20
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
698	Йогурт 2,5%	130	4,10	1,50	5,90	57,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,03	0,60	25,00
	Итого за обед	800	24,17	21,37	104,22	703,13	360,47	87,17	81,30	56,50	0,43	97,77	93,33

1 НЕДЕЛЯ 3 -ий день

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	Обед												
45	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
302	Перловка отварная	230	5,94	5,80	42,28	244,80	25,70	25,32	206,54	1,16	0,003	0,00	30,00
486	Рыба припущенная	100	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01
376	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
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
912	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	0,12
	Итого за обед	800	32,40	22,15	129,14	815,28	163,41	168,58	611,15	5,16	0,303	46,81	30,13

1 НЕДЕЛЯ 4 –ый день

	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	Обед												
23	Салат из свежих помидоров с маслом и луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
291	Плов с курицей	330	76,14	63,75	133,83	1413,75	169,14	178,14	747,39	8,22	0,24	3,78	180,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
915	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	18,00	0,10	0,06	38,00	12,00
	Итого за обед	800	83,59	70,70	213,10	1826,93	258,32	215,33	841,56	11,0	0,46	62,2	192

1 НЕДЕЛЯ 5 –ый день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	Обед												
168	Каша рисовая на молоке с маслом.	300	5,48	6,25	41,26	199,30	155,87	20,50	63,25	0,45	0,15	0,00	75,00
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00
375	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
377	Чай с сахаром, лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,10	198,16	371,08	36,84	0,02	7,34	0,02
912	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	0,00	2,30	0,02	5,00	0,00
	Итого за день	800	21,57	15,55	109,12	616,64	452,12	260,41	513,50	41,71	0,34	25,59	75,00

2 НЕДЕЛЯ 6 –ой день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	ОБЕД												
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
302	Рис отварной рассыпчатый	230	4,80	5,76	50,04	243,75	7,08	33,94	103,88	1,48	0,78	0,00	0,18
268	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
915	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,00	0,30	0,04	60,00	60,00
	Итого за обед	800	34,90	24,87	157,78	961,02	184,64	130,26	434,31	8,18	1,3	80,18	89,20

2 НЕДЕЛЯ 7 – ой день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Обед												
71	Салат осенний	100	1,78	5,26	12,58	105,10	26,65	26,47	66,00	1,06	0,08	9,50	120,0
208	Суп с рыбными консервами	300	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
375	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
912	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	0,12
	Итого за обед	800	14,81	12,88	110,66	615,13	199,85	117,87	289,65	4,55	0,37	29,05	120,13

2 НЕДЕЛЯ 8 – ой день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углевод ы, г.	Энергетическа я ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
302	Гречка отварная	230	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	140,00	210,00	5,01	0,20	0,00	0,00
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,10	0,07	5,07	1,49
638	Напиток из плодов шиповника	200	0,46	0,16	29,10	125,50	11,80	4,72	2,30	0,54	0,02	52,00	0,20
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
698	Йогурт 2,5%	100	4,10	1,50	5,90	57,00	124,00	15,00	0,00	0,10	0,03	0,60	25,00
	Итого за обед	800	32,76	25,40	121,66	854,59	234,67	213,05	411,46	10,32	0,44	67,17	26,69

2 НЕДЕЛЯ 9-ый день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Обед												
33	Салат из моркови	100	0,28	1,74	2,62	27,30	7,06	13,00	46,00	0,44	0,015	2,31	24,10
312	Картофельное пюре	230	4,68	33,42	7,58	348,04	227,18	22,2	146,64	0,5	0,06	2,02	0,36
301	Голень куриная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
375	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
376	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
912	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	21,20	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого за обед	800	32,94	54,35	74,33	890,67	342,97	77,98	418,97	6,81	0,265	14,36	78,21
2 НЕДЕЛЯ 10 –ый день													
	Наименования блюд	Масса порции г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Обед												
45	Винегрет овощной	100	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
390	Каша пшенная на молоке с маслом	300	8,64	11,06	44,32	312,0	146,77	44,33	221,30	2,34	0,14	0,96	54,80
14	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
407	Сок натуральный	200	2,00	0,20	10,10	92,00	14,00	8,00	90,00	2,80	0,01	4,00	0,01
375	Хлеб пшеничный	85	5,32	0,56	34,45	164,08	18,60	8,40	39,00	1,24	0,10	0,00	0,00
915	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	18,00	0,10	0,06	38,00	12,00
	Итого за день	800	17,57	28,02	101,13	773,54	236,00	84,54	395,40	7,01	0,34	50,91	155,31

При составлении меню использовался Сборник рецептов под. Редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.:Дели принт,. – 544с.