

Утверждено
 Директор МБОУ «Гимерликовская ООШ
 им.Героя Советского Союза Козлова Н.А.»
 Машарова И.А.

Приказ № 16 от «11» сентября 2021 г



Примерное двенадцатидневное меню
 5-9 классы

в МБОУ «Гимерликовская ООШ им.Героя Советского Союза Козлова Н.А.»
 на 2021-2022 учебный год

Неделя: первая, вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец еп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		г	шт	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe		
1 неделя																	
1 день																	
45	Салат из белокочанной капусты	60		0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150/5		6,662	9,024	33,00	170	0,292			0,518	27,352	180,553	104,55	3,501		
377	Чай черный с сахаром	200/15		0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045		
	Хлеб белый	30		2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб черный	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372		
	Итого			23,814	22,24	98,76	638	0,773	33,723	-	2,587	116,299	377,33	158,17	8,432		
2 день																	
	Салат из отварной свеклы	60		1,300	0,080	1,520	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300		
259	Жаркое домашнему	50/150		27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03		
382	Чай черный с сахаром	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,012	122,00	90,00	14,00	0,56		
	Хлеб белый	30		2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб черный	20		1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372		
	Итого			35,63	11,71	72,72	532,2	0,615	14,47	24,01	0,51	172,06	477,25	95,3	5,592		

3 день														
59	Салат из моркови	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
202	Макаронные изделия отварные	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,00	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		9,569	9,569	81,985	483	0,499	14,43	21	4,328	58,169	119,279	44,947	4,614
4 день														
	Салат из капусты с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0,017	-	-	1,641	9,690	17,172	7,980	0,285
312	Пюре картофельное	150/5	3,090	8,282	22,067	179	0,164	5,000	45,50	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
379	Чай черный с сахаром	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,6	130,0	34,0	1,060
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		20,349	19,765	88,472	645	0,696	27	90,75	4,246	264,3	312,724	94,082	6,231
5 день														
	Плов с курицей	50/150	15,900	18,900	40,095	422	0,106	3,510	-	3,931	22,131	240,284	51,154	2,932
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		19,861	19,465	81,11	611	0,489	18,51	-	4,789	39,741	288,104	70,354	4,219
6 день														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	-	-	19,68	53,32	21,60	0,87
	Чай черный с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,012	122,00	90,00	14,00	0,56
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		9,43	6,91	71,78	400	0,513	19,9	0,01	0,69	169,64	188,74	53,6	4,772

2 неделя														
1 день														
	Шц с курицей	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,00	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
379	Чай черный с сахаром	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,6	130,0	34,0	1,060
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		24,6	16,138	102,7	693	0,665	17,12	41,25	2,244	250,017	355,529	86,179	6,471
2 день														
59	Салат из моркови	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
312	Пюре картофельное	150/5	3,090	8,282	22,067	179	0,164	5,000	45,50	0,231	47,808	98,835	32,978	1,241
382	Чай черный с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,012	122,00	90,00	14,00	0,56
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		19,9	22,872	94,127	680,2	0,683	34,15	84,51	1,341	250,068	356,555	98,578	6,643
3 день														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,931	3,051	5,645	54	0,018	21,603	-	1,391	25,537	18,260	9,920	0,344
302	Гуляш из курицы	85	12,55	12,99	4,01	182	0,07	5,07	1,49		30,52	119,19	24,03	2,10
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,662	9,024	33,00	170	0,292			0,518	27,352	180,553	104,55	3,501
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		24,113	25,99	90,21	637	0,763	38,673	1,49	2,587	111,819	363,423	156,5	9,332
4 день														
59	Салат из моркови	80	0,688	4,176	5,930	65	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
304	Рис отварной	150	3,834	5,420	31,600	210	0,044	-	27,000	0,284	11,460	84,150	27,330	0,597
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		15,143	18,191	82,575	578	0,46	0,413	59	3,556	83,072	232,82	68,198	2,312
5 день														
52	Салат из свеклы отварной	80	0,900	3,650	15,440	55	0,011	5,700	-	1,641	21,090	24,582	12,540	0,790

259	Жаркое по-домашнему	50/150	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03
377	Чай черный с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	-	-	0,450	-	-	0,045
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		30,731	11,365	67,125	451	0,554	11,67	24	1,971	58,64	381,082	82,44	5,195
6 день														
202	Макаронные изделия отварные	150	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	21,00	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
379	Чай черный с сахаром	200	3,300	1,510	29,060	152	0,115	5,000	20,250	0,750	170,6	130,0	34,0	1,060
	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,333	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб черный	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого		24,89	19,528	87,61	650	0,655	25,07	42,74	2,424	234,737	344,019	85,709	5,271