

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«КОЖЕВНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «КСОШ №1»



О.А. Адаменко

Приказ № 104/1-0 от 30.08. 2022г.

**10- дневное примерное меню
на 2022-2023 г.
(5-11 класс)**

с. Кожевниково 2022

10-дневное примерное меню на 2022-2023 г. (5-11 классы)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | Энерг. ценность(ккал) |
|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | B1 | B2 | A | PP | C | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 294 | Гуляш из кур.в том.соусе | 100 | 8 | 1 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 97 |
| № 203 | Макароны отварные | 100 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 1 | 0,1 | 0 | 34 | 6 | 0 | 208 |
| № 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 26,4 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 15,18 | 6,55 | 66,48 | 287,4 | 65,25 | 77,85 | 21,7 | 76,05 | 2,3 | 20,8 | 2,5 | 0,14 | 0,03 | 34 | 6,86 | 0 | 390,15 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 279 | Тефтели из говядины | 60 | 3,2 | 2,6 | 1,8 | 58 | 61 | 7 | 5 | 38 | 0,5 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 43,9 |
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 171 | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| № 382 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | 0,02 | 0,1 | | 1 | 26 | 0 | 106,7 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 18,81 | 14,325 | 71,355 | 356,4 | 220 | 68 | 82,5 | 273,5 | 6,475 | 27,5 | 1,72 | 0,545 | 0,12 | 38,85 | 30,255 | 0,625 | 490,15 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 250 | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 12 | 0 | 1300 | 2500 | 1000 | 400 | 800 | 18 | 150 | 55 | 1,5 | 1,8 | 900 | 20 | 90 | 196 |
| № 305 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 206 | 31 | 17 | 12 | 54 | 0,8 | 20 | 0,1 | 0 | 0 | 34 | 0,9 | 0 | 213,5 |
| № 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 0,1 | 0,21 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 23,18 | 17,45 | 72,78 | 1601 | 2564 | 1022,9 | 420 | 875,8 | 19,3 | 171 | 56,6 | 1,54 | 1,82 | 934 | 21,68 | 90 | 561,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------|-----|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 268 | Котлеты из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 270 | 271 | 49 | 29 | 190 | 2 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 30 | 2,8 | 0 | 209 |
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 171 | Перловка | 150 | 4,4 | 5,9 | 33,6 | 146 | 88 | 22 | 47 | 163 | 1,5 | 15 | 0,1 | 0,1 | 0 | 38 | 1 | 0 | 565,6 |
| № 359 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 12,5 | 8,1 | 90 | 11,2 | 8,4 | 12,5 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,07 | 12 | 50,7 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21,51 | 18,725 | 71,855 | 530,4 | 491 | 91,2 | 93,9 | 394 | 4,475 | 30,3 | 4,1 | 0,345 | 0,22 | 71,45 | 4,725 | 12,43 | 902,45 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 294 | Голень куриная | 175 | 29,75 | 29,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 355,25 |
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 171 | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| № 382 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | 0,02 | 0,1 | | 1 | 26 | 0 | 106,7 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Итого: | | 45,36 | 41,475 | 69,555 | 298,4 | 159 | 61 | 77,5 | 235,5 | 5,975 | 21,1 | 1,62 | 0,545 | 0,12 | 38,25 | 29,755 | 0,425 | 801,5 |
| | Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 294 | Гуляш из кур.в том.соусе | 100 | 8 | 1 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 97 |
| № 203 | Макароны отварные | 100 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 1 | 0,1 | 0 | 34 | 6 | 0 | 208 |
| № 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 0,9 | 25 | 5,1 | 4,4 | 8,3 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0 | 26,4 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 15,18 | 6,55 | 66,48 | 287,4 | 65,25 | 77,85 | 21,7 | 76,05 | 2,3 | 20,8 | 2,5 | 0,14 | 0,03 | 34 | 6,86 | 0 | 390,15 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 279 | Тефтели из говядины | 60 | 3,2 | 2,6 | 1,8 | 58 | 61 | 7 | 5 | 38 | 0,5 | 6,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 43,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 171 | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| № 382 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | 0,02 | 0,1 | | 1 | 26 | 0 | 106,7 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 18,81 | 14,325 | 71,355 | 356,4 | 220 | 68 | 82,5 | 273,5 | 6,475 | 27,5 | 1,72 | 0,545 | 0,12 | 38,85 | 30,255 | 0,625 | 490,15 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 227 | Рыба припущенная (горб) | 50 | 6,56 | 3,75 | 1,56 | 56,87 | 211,9 | 23,12 | 26,3 | 20 | 0,625 | 66,8 | 6,75 | 0,062 | 0,062 | 7,18 | 0,437 | 1,25 | 66,44 |
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 305 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 5,2 | 38 | 206 | 31 | 17 | 12 | 54 | 0,8 | 20 | 0,1 | 0 | 0 | 34 | 0,9 | 0 | 213,5 |
| № 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 0,1 | 0,21 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 93,2 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 13,57 | 9,875 | 76,615 | 369,2 | 285,1 | 49,22 | 47,8 | 102,5 | 2,1 | 87,9 | 8,35 | 0,107 | 0,082 | 44,43 | 2,192 | 1,675 | 450,29 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 268 | Котлеты из говядины | 75 | 14,1 | 11,9 | 11,4 | 270 | 271 | 49 | 29 | 190 | 2 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 0,2 | 30 | 2,8 | 0 | 209 |
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 203 | Макароны отварные | 100 | 5 | 5,3 | 35 | 192 | 7 | 67 | 9 | 46 | 1 | 20 | 1 | 0,1 | 0 | 34 | 6 | 0 | 208 |
| № 359 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 12,5 | 8,1 | 90 | 11,2 | 8,4 | 12,5 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,07 | 12 | 50,7 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 22,11 | 18,125 | 73,255 | 576,4 | 410 | 136,2 | 55,9 | 277 | 3,975 | 35,3 | 5 | 0,345 | 0,22 | 67,45 | 9,725 | 12,43 | 544,85 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 294 | Голень куриная | 110 | 29,75 | 29,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 355,25 |
| № 333 | Соус томатный | 25 | 0,83 | 0,675 | 2,275 | 11,75 | 8,75 | 3,25 | 1,25 | 6,75 | 0,175 | 0,3 | 0 | 0,005 | 0 | 3,25 | 0,075 | 0,425 | 18,4 |
| № 171 | Гречка рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 192 | 117 | 52 | 68 | 207 | 5,3 | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 34 | 2,9 | 0 | 262,4 |
| № 382 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 0,1 | 0 | 0 | | | | | 0,02 | 0,1 | | 1 | 26 | 0 | 106,7 |
| | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 94,5 | 33,25 | 5,75 | 8,25 | 21,75 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,78 | 0 | 58,75 |
| | Итого: | | 45,36 | 41,475 | 69,555 | 298,4 | 159 | 61 | 77,5 | 235,5 | 5,975 | 21,1 | 1,62 | 0,545 | 0,1 | 38,25 | 29,755 | 0,425 | 801,5 |