

Утверждено
 Директор Муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения
 «Осановецкая средняя школа»

Н.В. Пономарева

09 декабря 2023 г.



Примерное десятидневное меню
 для организации питания
 учащихся МКОУ «Осановецкая СШ»
 на 2022-2023 учебный год (12 – 17 лет)

№ п / п	Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)				Энерге тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 день																	
Обед																	
	Борщ из св.капусты	250	1.9	6.66	10.81	112	0.05	8.25	0.24	1.53	41.93	48.81	22.65	1.01			
	Плов из отварной птицы	200	37.2	45.33	41.05	747	0.17	2.10	1.16	1.66	54.1	396.06	96.06	3.58			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	7.8	1.24			
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84			
2 день																	
Обед																	
	Суп картофельный с курицей	250	1.67	4.03	9.61	81	0.07	10.79	-	48.71	68.19	46.42	16.64	0.49			
	Рожки отварные с маслом	200	14.05	8.99	38.14	268	0.21	-	-	2.68	63	141.4	67.2	2.25			
	Гуляш	100	11.64	11.42	4.09	169	0.05	0.72	0.05	14.67	207.35	147.53	12.57	1.24			

Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.6	-	31.4	124	0.04	16	-	0.02	56	26	18	0.2
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
3 день													

Обед

Щи из свежей капусты	250	1.67	4.03	9.61	81	0.07	10.79	-	48.71	68.19	46.42	16.64	0.49
Каша пшеничная молочная с маслом	200	9.94	3.66	60.76	316	0.22	1.51	0.02	-	139.91	256.4	16.28	2.63
Котлета мясная	100	12	9.06	11.2	98	0.2	-	-	0.36	11	174	1	2.42
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	4.4	0.83
Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	18.5	96	0.11	-	-	-	16.5	109	31	2.1
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
4 день													

Обед

Суп рыбный	250	6.62	8.31	21.28	185	35.7	1.65	0.2	41.3	193.35	61.34	2.17	35.7
Греча отварная с маслом	200	8.73	5.43	45.0	264	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
Рыба	100	14.52	13.47	5.61	206	0.11	2.50	0.51	4.2	34.5	209.76	37.84	0.93
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	4.4	0.83
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
5 день													

Обед

Суп гороховый	250	2.73	3.89	13.61	99	0.15	11.12	0.25	0.8	22.83	69.89	19.09	1.13
Картофель тушеный	200	4.34	12.18	30.18	252	0.18	16.52	0.02	0.13	32.32	101.4	37.2	1.92
Салат из свежей капусты	50	0.84	5.06	5.32	70	0.03	38.3	0.2	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
Сок фруктовый	200	1.0	-	28.6	90	0.04	8.0	-	-	3	36	-	0.4
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
6 день													

9-й день													
Обед													
Рассольник	250	5.03	11.3	32.38	144	0.14	9.81	0.21	2.42	30.1	85.8	33.4	1.16
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180\100	43.83	18.27	24.63	569	0.55	10.04	-	-	42.62	268	63.64	4.48
Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.05	2.0	81	-	0.01	-	-	5.35	8.24	4.4	0.83
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84
Салат из свежей капусты	50	0.84	5.06	5.32	70	0.03	38.3	0.2	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59

10-й день

10-й день													
Обед													
Суп гороховый с говядиной	250	2.73	3.89	13.61	99	0.15	11.12	0.25	0.8	22.83	69.89	19.09	1.13
Вермишель отварная с маслом	200	14.05	8.99	38.14	268	0.21	-	-	2.68	63	141.4	67.2	2.25
Голень отварная	100	26.03	26.03	1.39	347	0.08	0.40	0.05	0.76	32.73	147.53	23.00	0.66
Сок фруктовый	200	1	-	28.6	90	0.04	8.0	-	-	3	36	-	0.4
Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	15.04	74	0.08	-	-	-	9.6	44.8	15.2	0.84