

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Ю.М.Знобин

« 31 » августа 2022 год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
МБОУ ДМИТРО - ТИТОВСКОЙ СОШ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**1 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66	0	15	0,02	0
2	Жаркое по домашнему	259	200/50	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,1	337,	65,7	4,03
3	Хлеб 1 сорт	ГП	30	2,1	0,3	13,9	68,7	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Чай	376	200	1,5	1,6	22,7	106	0	50,00	0	0,00	11,6	0,00	0,00	0,54

**Итого: 516,7**

**2 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Горошек зеленый консервированный	ГП	50	1,55	0,10	3,25	20,1	10,00	10,50	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Котлета с соусом	269	100/30	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22	0	216	0,06	0,44
3	Каша гречневая	171	180	7,41	10,29	44,4	267,3	0,18	0,00	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Сок	ГП	200	4	0	13,2	72	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0

**Итого: 656,1**

**3 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Свекла отварная с яблоком	54	60	1,31	5,16	12,1	100,11	0,10	13,0		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рыба тушеная с овощами	229	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,8	84,2	10,0	0,54
3	Картофель отварной	125	180	3,26	6,1	21,0	143,21	0,15	21,00	21,00	0,15	14,6	79,7	29,3	1,16
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0,00	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Компот из сухофруктов с витамином С	349	200	0,2	0	15,2	54,4	0,02	50,00	0,00	1,16	32,6	31,2	24,2	0,7

**Итого: 635,42**

**4 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Рассольник Ленинградский со	96	250/10	2,4	5,5	17,9	134	0,12	12,7	0,1	1,5	27,5	92,7	34,2	1,25

	сметаной														
3	Расстегай с повидлом	903	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,90	1,02	13,7	43	16,9	0,97
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Кисель с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	32,5	0,60	50,00	0	0,00	9,00	0	0	0
<b>Итого: 364,4</b>															
<b>5 день</b>															
№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Морковь с сахаром	62	60	1,72	1,41	16,74	86,41	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Плов	291	180	8,9	10,42	19,44	157	0,1	1,14	0,32	2,78	25,5	285	64,3	3,20
3	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0,00	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Кофейный напиток на молоке	379	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	1,00	0,08	0,15	108,	45,0	7,00	0,02
<b>Итого: 421,11</b>															
<b>6 день</b>															
№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Огурец свежий нарезка	71	60	0,55	0	1,75	7,5	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
2	Тефтели с соусом	279	100	2,6	2,4	58,4	240	0,06	0,85	39,00	1,9	43,9	106,	21,6	0,96
3	Макаронные изделия отварные	202	180	4,62	7,86	35,1	204,09	0,07	0,00	25,20	0,70	5,83	44,6	25,3	1,33
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Чай	376	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50,00	0	0,00	11,6	0	0	0
<b>Итого: 626,29</b>															
<b>7 день</b>															
№ п/п	Горячий завтрак	№ реп	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	82	250/10	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,29	0	0,25	44,3	53,2	26,2	1,19
3	Пирог печённый с картофелем или морковью	64	75	9,5	2,7	55,4	272,2	0,04	6,6	0	0,27	11,9	30,7	13,9	0,53
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Сок	ГП	200	1,2	0	28,6	112	0,60	50,00	0	0,00	9,00	0	0	0
<b>Итого: 630,9</b>															

**8 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец.	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Морковь с яблоком	59	60	1,72	1,41	16,74	86,41	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Котлета с соусом	269	100/30	14,12	13,96	16,9	256,4	0,10	0,15	28,8	1,31	43,8	166,38	32,1	1,50
3	Каша пшённая	171	180	8,4	8,8	49	302	30	0	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Компот из сухофруктов с витамином С	349	200	0,2	0	15,2	54,4	0,60	50,0	0	0	9,00	0	0	0

**Итого: 767,91**

**9 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Горошек зеленый консервированный	ГП	50	1,55	0,10	3,25	20,1	10,00	10,50	31,00	0,35		0,10	0,06	5,00
2	Жаркое по домашнему	259	200/50	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,0	337,00	65,70	4,03
3	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Какао	382	200	3,6	4,26	25,1	156,61	0,04	1,30	0,01	0,40	122	90,00	14,00	0,56

**Итого: 566,31**

**10 день**

№ п/п	Горячий завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Свекла отварная с яблоком	54	60	1,31	5,16	12,1	100,11	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Щи из свежей капусты со сметаной	99	250/10	0,2	0,3	26,2	138	0,06	18,46	0	0,25	43,3	47,6	22,3	0,80
3	Булочка	903	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,90	1,02	13,7	43	16,9	0,97
4	Кисель фруктовый с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	32,5	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16

**Итого: 397, 81**