

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

Ю.М.Знобин Ю.М.Знобин

«02» сентября 2024г



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ)
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МБОУ ДМИТРО - ТИТОВСКОЙ СОШ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 НЕДЕЛЯ- 1 день

№ п/п		№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	72	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Жаркое по домашнему	259	200	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,1	337,	65,7	4,03
3	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Сок	ГП	200	4	0	13,2	112	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0
Итого: 641,4															

1 НЕДЕЛЯ- 2 день

№ п/п		№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Горошек зеленый консервированный	ГП	60	1,55	0,10	3,25	58	10,00	10,50	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Котлета с соусом	269	90	7,36	5,7	29,8	189,8	33,8	19,6	87	1,22		216	0,06	0,44
3	Каша гречневая	302	150	8,9	4,1	39,8 4	231,8	0,02	4	0	0	14,6	210	140	5,01
4	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	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	11,6	0	0	0,54
Итого: 723															

1 НЕДЕЛЯ- 3 день

№ п/п		№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Свекла отварная с яблоком	54	60	1,31	5,16	12,1	69	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250	2,4	5,5	17,9	134	0,12	12,7	0,1	1,5	27,5	92,7	34,2	1,25
3	Рыба, тушеная с овощами	229	100	12,1	2,9	1,5	80,9	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176, 9	28,5	0,55
4	Картофель отварной	310	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18,0	81,0	33	1,2
5	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Компот из сухофруктов с	349	200	1,16	0,3	47,2	196,4	0,02	0,8	0	0,2	5,8	46,0	33	0,96

	витамином С					6									
Итого: 733,5															
1 НЕДЕЛЯ- 4 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выхо д	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	72	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Фрикадельки в соусе	280	100	21,3	9,9	0,87	178,1	0,08	1,0	20	1,2	14,7	219, 3	26,9	3,3
3	Пюре гороховое	131	150	5,25	9,0	39	272	0,23	1,3	0,34	2,04	57,3	118	44,2	3,2
4	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Кисель с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	33	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0
Итого: 692,5															
1 НЕДЕЛЯ- 5 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выхо д	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Морковь с яблоком	62	60	1,72	1,41	16,74	40	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Суп картофельный с клёцками	108	250	2,85	3,67	15,03	115,4	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Плов	291	160	15,45	0,7	48,89	264,1	0,1	1,14	0,32	2,78	25,5	285	64,3	3,20
3	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Компот из кураги	348	200	1,3	0,08	44,68	184,6 4	0,02	1,00	0,08	0,15	108,	45,0	7,00	0,02
Итого: 741, 54															
2 НЕДЕЛЯ- 1 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выхо д	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Огурец свежий нарезка	71	60	0,55	0	1,75	15	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
2	Тефтели с соусом	279	90	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	150	4,62	7,86	35,1	204	0,07	0	25,20	0,70	5,83	44,6	25,3	1,33
4	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	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	0,54

Итого: 702,4**2 НЕДЕЛЯ- 2 день**

№ п/п	Обед	№ реп	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Икра кабачковая	73	60	0,23	0,68	1,17	72	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	82	250	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,29	0,00	0,25	44,3	53,2	26,2	1,19
3	Гуляш с подливом	246	100	9,47	9,2	3,0	132,7	0,07	3,73	0	0,47	15,4	46,3 3	14,0 7	1,53
4	Картофель отварной	310	150	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18,0	81,0	33	1,2
5	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Сок	ГП	200	1,2	0	28,6	112	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0

Итого: 732,3**2 НЕДЕЛЯ – 3 день**

№ п/п	Обед	№ рец.	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Морковь с яблоком	59	60	1,72	1,41	16,74	40	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Котлета с соусом	269	100	14,12	13,96	16,9	256	0,10	0,15	28,7 5	1,31	43,8	166,3 8	32,1	1,50
3	Каша пшённая	171	150	8,4	8,8	49	103	30	0	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
4	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Чай	376	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50,0 0	0	0	11,6	0	0	0,54

Итого: 642,4**2 НЕДЕЛЯ- 4 день**

№ п/п	Обед	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Горошек зеленый консервированный	ГП	60	1,55	0,10	3,25	58	10,00	10,5 0	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Жаркое по домашнему	259	200	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,0	337,0 0	65,7 0	4,03
3	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16

4	Какао	382	200	3,6	4,26	25,1	157	0,04	1,30	0,01	0,40	122	90,00	14,0 0	0,56
Итого: 672,4															
2 НЕДЕЛЯ- 5 день															
№ п/п	Обед	№ рец	Выхо д	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Свекла отварная с яблоком	54	60	1,31	5,16	12,1	69	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рыба запеченная с овощами	229	100	12,1	2,9	1,5	80,9	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,9	28,5	0,55
3	Рис отварной	304	150	3,67	0,18	36,6 7	210	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,0 1	0,53
4	Кисель плодово-ягодный	359	200	0,43	0,12	38,6 2	157,6	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Хлеб	ГП	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
Итого: 654,9															