

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Дубосищенская ОШ»

*ИВ*

/Е. В. Иванкина

« 01 » сентября 2023 года

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

## И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Примерное меню питания учащихся 5-9 классов

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	Mg	P
<b>1 день</b>													
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,92	0,07	6,54	94,87	0,02	1,09	17,67	28,52	0,44	11,45	21,22
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,03	0,4	13,58	149,6	0,10	1,15	3,03	116,18	3,38	29,4	129,38
265	Плов из птицы (курица)	240	25,38	21,25	44,61	471,25	0,86	60,00	1,26	56,38	2,74	59,38	249,13
375	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	14,00	28,02	0,00	0,00	0,09	6,00	0,4	0,00	0,00
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		39,23	31,48	141,32	1016,73	1,12	61,15	22,05	220,08	6,96	115,23	472,73
<b>2 день</b>													
38	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,00	6,25	24,28	1,08	30,75	44,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,00	18,64	43,33	0,80	22,25	47,63
608	Котлета паровая	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,10	23,00	0,12	35,00	1,20	25,70	133,10
309	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00	0,00	4,86	1,11	21,12	37,17
376	Кисель	200	0,00	0,00	32,80	120,40	-	-	-	9,30	0,06	0,00	-
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		26,39	19,73	127,95	783,00	0,29	44,00	25,41	124,77	4,65	105,42	287,9
<b>3 день</b>													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	89,50	0,04	0,00	6,15	13,92	0,51	12,45	26,98
82	Борщ из свежей	250	1,81	4,91	125,25	143,78	0,05	0,00	10,29	44,38	1,19	26,25	53,23

	капусты с мясом												
245	Рыба припущенная	90	14,03	1,90	0,25	80,69	0,07	6,00	0,28	13,50	0,57	10,40	137,60
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	30,60	21,80	44,37	1,21	33,30	103,91
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		24,97	17,18	203,88	821,45	0,35	36,60	40,00	130,57	4,06	88,00	351,32
	<b>4 день</b>												
43	Салат из свежих овощей (капусты с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31	9,10	16,57
80	Суп картофельный с перловкой	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	0,00	8,33	25,90	1,01	26,50	87,35
204	Макароны с тёртым сыром	250	19,86	13,60	84,86	522,70	0,24	0,16	0,75	309,82	2,32	33,36	1,52
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	0,02	7,34	225,10	6,84	198,16	3,58
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		38,83	30,62	153,72	1003,05	0,4	0,18	36,29	591,24	10,88	272,72	135,02
	<b>5 день</b>												
61	Салат из моркови с изюмом	60	2,89	0,16	36,62	89,41	0,05	0,95	2,23	89,41	1,79	58,62	0,16
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	143,78	0,05	0,00	10,29	44,38	1,19	26,25	53,23
284	Запеканка картофельная с мясом	240	11,37	11,98	13,02	238,14	0,10	0,04	15,09	20,84	2,08	28,33	2,4
379	Цикорий	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	0,00	1,08	100,32	0,12	11,66	0,08
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		23,07	20,61	219,46	970,03	0,24	0,99	29,09	262,95	5,58	130,46	81,87
	<b>6 день</b>												
47	Салат из квашенной капусты	60	1,63	4,00	6,62	67,43	0,01	0,00	27,18	49,33	0,60	14,54	0,36

102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,03	0,4	13,58	74,80	0,10	1,15	3,03	116,18	3,38	29,40	129,38
304	Рис отварной	180	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78	0,18	0,00	187,68	4,78	153,62	522,78
300	Курица отварная	90	25,7	2,0	0,9	123,80	0,06	24,00	2,70	17,00	1,50	89,00	176,00
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40	0,00	0,00
480	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		55,09	17,61	165,24	1172,52	1,54	0,35	10,07	437,62	18,96	232,80	114,03
	<b>7 день</b>												
43	Салат из свежей капусты (с луком)	60	0,85	3,05	5,19	114,4	0,01	0,00	20,97	26,80	0,32	7,90	14,83
111	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	2,69	2,84	17,14	149,5	0,11	0,00	8,25	24,60	1,09	27,00	66,65
357	Пельмени с маслом сливочным	240	8,90	11,90	34,80	331,00	0,17	0,00	0,00	17,00	0,90	12,99	78,00
376	Кисель	200	0,04	0,00	32,80	120,40	0,00	0,00	0,00	9,30	0,06	0,00	0,00
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		17,08	18,69	105,92	807,10	0,32	0,00	30,7	82,8	2,89	53,49	189,08
	<b>8 день</b>												
15	Салат из свежих овощей (из свежих огурцов и помидоров)	60	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	0,00	16,76	18,68	0,74	16,26	34,61
77	Суп картофельный с мясом курицы	250	2,04	4,65	14,43	134,97	0,11	0,00	8,25	24,60	1,09	27,00	66,65
302	Гречка рассыпчатая	180	0,76	128,3 2	1,24	581,38							
243	Колбаса отварная	90	13,90	36,54	2,88	395,44	-	0,13	-	11,90	2,78	24,82	219,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	0,18	0,00	3,60
480	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,90	24,03	118,00	0,02	0,00	0,40	8,00	0,40	5,60	26,00
	Итого:		34,71	62,26	156,72	1321,57	0,43	0,13	26,49	71,91	7,52	94,23	352,19

