

Согласовано  
 мед. работник  
 Чурукпан Р.С.  
 от "4" сентября 2023г

Утверждаю  
 директор  
 Ч.В. Арава  
 от "07" сентября 2023г

12 дневное меню МБОУ У-Шынаанская СОШ

Прием пищи	Наименование блюда	блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 День</b>							
	Каца манная	200	3,71	4,88	44,38	236,4	
	Фрукты свежие по наличию	100	0,4	0,4	19,6	10	
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 1 день:</b>		<b>8,31</b>	<b>11,08</b>	<b>86,02</b>	<b>395,4</b>	<b>1,5</b>
<b>2 День</b>							
	Рассольник со сметаной	200	5,94	9,35	24,5	222,45	9,52
	Салат из морковью	60	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45
	какао с молоком	200	0,51	0	25,23	103	0,46
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 2 день:</b>		<b>7,86</b>	<b>15,43</b>	<b>58,75</b>	<b>417,85</b>	<b>41,97</b>
<b>3 День</b>							
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	2,81	2,11	2,11	239,36	8,33
	конфеты и печенье	100	0,4	0,4	19,6	10	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	1,5
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 3 день:</b>		<b>3,21</b>	<b>2,51</b>	<b>21,71</b>	<b>249,36</b>	<b>8,33</b>
<b>4 День</b>							
	Рыбный суп	200	8,5	1,9	4,3	66,7	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	7,2	7,3	23,17	175	1,8
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	натуральный сок с мякотью	200	1	0,2	20,2	92	
	<b>Итого 4 день:</b>		<b>15,7</b>	<b>10,2</b>	<b>27,47</b>	<b>246,7</b>	<b>1,8</b>
<b>5 День</b>							
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	200	11	5,2	28,8	171	10,5
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	0,46
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 5 день:</b>		<b>0,51</b>	<b>1,00</b>	<b>25,23</b>	<b>108</b>	<b>0</b>
<b>6 День</b>							
	Капуста тушёная	200	5	8,3	23	188	42,6
	Фрукты свежие по наличию	100	0,4	0,4	19,6	10	
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 6 день:</b>		<b>5,4</b>	<b>8,7</b>	<b>42,6</b>	<b>198</b>	<b>42,6</b>
<b>7 день</b>							
	Курица тушеная с макаронами	220	14	12,5	67,1	438,6	0
	Салат из свежих огурцов	60	4,2	4,8	22,04	144	1,5
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	Кисель	200	0	0	26	106	1,8
	<b>Итого 7 день:</b>		<b>18,2</b>	<b>18,3</b>	<b>89,14</b>	<b>587,6</b>	<b>1,5</b>
<b>8 день</b>							
	Котлеты из говядины	75	10,09	8,67	9,25 <sup>0</sup>	155	0,56
	Пюре картоф	150	3,61	7,77	16,8	156	20,95
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14
	Чай с лимоном	200	0	0	14,97	57	0
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 8 день:</b>	<b>465</b>	<b>18,34</b>	<b>23,34</b>	<b>41,02</b>	<b>445,8</b>	<b>21,65</b>
<b>9 день</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7	11	18	222	14,19
	Помидор свежий	100	1	0,4	2,3	21	5
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	<b>Итого 9 день:</b>		<b>7</b>	<b>41</b>	<b>18</b>	<b>222</b>	<b>14,19</b>
<b>10 день</b>							
	Котлеты рыбные <i>запеканка</i>	75	20,78	11,2	9,95	140	0,41
	Капа гречневая рассыпчатая	150	9,31	10,72	45,72	210	0

	Винегрет	60	1,24	10,14	7,47	130	9,36
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	натуральный сок с мякотью	200	1	0,2	20,2	92	
	<b>Итого 10 день</b>		<b>32,33</b>	<b>33,26</b>	<b>83,34</b>	<b>577</b>	<b>9,77</b>
<b>11 день</b>							
	тефтели из говядины	75	10,09	8,67	9,25	155	0,56
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,46	9,5	36,1	256,5	
	Салат из моркови	60	1,04	10,07	8,75	128	4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	18,6	87,8	60
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 11 день</b>		<b>18,09</b>	<b>29,44</b>	<b>72,7</b>	<b>632,3</b>	<b>64,56</b>
<b>12 день</b>							
	Куриный суп	200	4	11	20	197,2	0
	Фрукты свежие по наличию	100	0,4	0,4	19,6	10	
	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	8	118	1,4
	Хлеб пшеничный	20	0,00	1	0	5	
	<b>Итого 12 день</b>		<b>10,2</b>	<b>17,8</b>	<b>47,6</b>	<b>325,2</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>145,15</b>	<b>182,06</b>	<b>613,58</b>	<b>4405,21</b>	<b>209,27</b>
	<b>Среднедневная норма за завтрак, обед и полдник-75% от суточной нормы</b>		<b>12,10</b>	<b>15,17</b>	<b>51,13</b>	<b>367,10</b>	<b>17,44</b>