

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева

«31» августа 2022 г.

Ю.И. Чернолуцкий

**Меню 10-ти дневное с 2-х разовым питанием для детей 12-18 лет  
МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева на 2022-2023 учебный год**

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг ценн	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК сборника
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>день №1</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,09	4,07	32,98	197	0,0	0,7	33,8	0,3	159,3	198,5	45,4	0,7	174
Сыр порция	10	4,64	5,9	0	72,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	15
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,5 5	0,0	2,830			14,2	4,4	2,4	0,36	377
итого		17,24	15,41	68,19	532,3 5	0,0	3,63	59,8	1,1	204,9	290,5	56,5	1,66	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежих помидоров	60	1,1	0,2	3,8	23									
Суп гороховый	250	1,6	1,54	11	34	0,03	4,2			9			0,56	
Биточки (мясо, птица)	100	10,88	15,32	24,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63	290
Рагу	150	8,72	7,72	22,8	354,6	0,08	11,32	0	0	46,78	0	0	2,84	
Компот из сухофруктов	200	0,16	0	19	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	349
Хлеб пшеничный	60	5	4	27,5	150	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	
итого		27,46	28,78	108,66	963	0,21	17,35	33,75	11,76	108,71	232,13	40,18	5,71	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №2</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рассыпчатая гречневая	180	8,88	4,09	19,74	231,2 8	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5	302
Какао с молоком	200	4,85	5,04	22,73	195,7 1	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	382





УТВЕРЖДЕНО  
 Директор МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева

  
 Ю.И. Чернолуцкий  
 «31» августа 2022 г.

**Меню 10-ти дневное для детей 7-11 лет  
 МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева на 2022-2023 учебный год**

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энергценн	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК сборника
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>день №1</b>														
Каша вязкая молочная из риса	150/10	5,12	6,62	12,63	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	174
Сыр порция	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	15
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,1	15,27	112,55	0,0	2,830			14,2	4,4	2,4	0,36	377
итого		11,4	11,24	47,8	460,58	0,15	4,22	0,05	0,29	164,75	263,13	63,21	2,45	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энергценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №2</b>														
Овощи натуральные свежие	60	0,56	3,69	5,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22	71
Котлеты мясные из говядины	100	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44	268
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5	302
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	382
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
итого		29,19	29,54	116	859,94	0,89	66,16	0,03	7,24	278,12	837,78	302,24	14,07	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценн	В1, мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
<b>день №3</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,4	9,3	13,83	181	35,6	6,33	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17	88
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0,1	15,27	112,55	0,0	2,830			14,2	4,4	2,4	0,36	377