

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Песчанская СОШ»
Е.П. Благинина
«01» сентября 2022 г.



**Меню на 10 дней для учащихся 5 –11 классов
на 2022 – 2023 уч. год
(возраст 12 – 18 лет)**

День: первый														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		540	19,2	23,4	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,2	315,5	55,6	3,9
294	Сардельки, колбаски,(сосиски) отварные	50	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0	0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9
	Сосиска или сарделька	50	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
4-1г-202	макароны отварные	200	6,2	4,7	39,5	225,1	0,1	0	14,4	0,9	23	52	9,7	1
	Макаронные изделия	70	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	8	74,8	0	0	0,58	0	1,2	1,9	0	0,02
-23гн-20	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	Молоко	120	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	15	0	0	14,47	56,87	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Вода	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	90	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2

День: второй														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК	540	15,5	17,9	69,6	500,2	0,2	35,6	53,1	1,6	283,5	303,7	89	3
54-6к-2020	каша вязканная молочная пше	250	5,9	11	29,8	242	0,1	0,9	40,2	0,7	132	150,3	41,4	1,1
	Молоко	200	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,3	0	0,6	0,95	0	0,01
	Пшено	60	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
4-21гн-202	какао с молоком	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	15	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	90	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: третий														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		580	30,1	26,6	70,3	640,6	0,2	0,8	114	1,5	315,8	853,5	42,3	1,5
239	Тефтели мясные	110	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
	Мясо	80	18,9	11,4	0	187	0,06	0	0	0	9	188	0	2,7
	Лук репчатый	10	0,18	0	0,54	2,79	0,01	5	0,02	0	4,79	3,1	0	0,06
	Рис	10	1,2	0,16	6,9	33,4	0,06	0	0,02	0	2,7	23	0	0,16
	Яйцо	8	0,29	0,26	0,02	3,65	0	0	0,01	0	1,28	4,47	0	0,06
	Масло растительное	2	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,17	7,49	28,43	201,4	0,058	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
54-2гн-202	чай с сахаром	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
	Чай заварка	2	0,1	0,026	0,02	0,7	0	0	0	0	4,9	2,2	0,05	0,41
	Сахар	15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
18	Хлеб из муки пшеничной		3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: четвертый														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК	550	16,2	23	81,5	595,8	2,5	1,3	96,7	1,1	303,8	378,2	81,4	3,2
16к-20	Каша "Дружба"	250	7	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	173,9	42,7	0,9
	Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	8	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,03	0	0,6	0,95	0	0,01
	Пшено	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Рис	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Гречка	40	1,6	0,14	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
23гн-20	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	Молоко	120	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,87	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Вода	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53-19з- 18	масло сливочное ми)(порция Хлеб из муки пшеничной	10 90	0,1 3	8,3 1,2	0,1 20,6	74,9 104,7	0 0	0 0	30 0	0,1 0,7	1,2 9,4	1,9 33,6	0 5,2	0 0,5

День: пятый														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		550	26	22,1	75,7	604,4	0,3	28,8	28,8	2	343,4	477,9	156,5	5,8
4-10-202	омлет натуральный	200	15,7	16,9	2,9	226	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
	Яйцо	120	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0	1,9	0	2,7	6,47	0	0,6
	Молоко	45	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
54-20з-2	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
-21гн-20	какао с молоком	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	90	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2

День: шестой

Неделя: вторая

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		550	16,1	21,7	75,2	559,2	0,2	1,4	145,6	1,6	360,3	658,7	38	1,8
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	250	7,2	5	36,6	220,1	0,2	1,1	57,6	0,7	253,4	473	20,2	1
	рожки	70	1,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Сыр	30	2,35	3	0	37,1	0	0,16	0,03	0	100	58	0	0,11
	Масло растительное	2	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
53-19з-201	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
54-4гн-202	чай с молоком и сахаром	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
	Чай заварка	2	0,1	0,026	0,02	0,7	0	0	0	0	4,9	2,2	0,05	0,41
	Сахар	15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Молоко	4	0,28	0,32	0,47	5,8	0	0,1	0	0	12	9	0	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной	90	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: седьмой														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		540	29,7	18,7	67,1	559,2	2,5	1,5	80,8	1,3	412	508,1	98,1	3,5
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	250	6,8	7,1	33,3	266,4	0,1	0,6	21,9	0,6	135,1	194	55,4	1,3
	Молоко	200	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	8	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,03	0	0,6	0,95	0	0,01
	Пшено	60	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
4-23гн-202	молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	Молоко	120	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,87	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Вода	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из пшеничной муки	90	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0

День: восьмой														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		540	14,4	13,8	73,8	476,2	0	1,1	63,2	1	255,5	335	70,4	2,1
202	Каша рисовая	250	5,5	6,2	40,8	241,6	0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5
	Рис	60	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Молоко	200	4,2	4,8	7,05	87	0,45	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Масло сливочное	10	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Сахар	8	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,58	0	1,2	1,9	0	0,02
4-21гн-202	какао с молоком	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	90	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: девятый														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		540	23,9	21,4	73,3	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,4	128,8	5,1
54-9м-2021	Жаркое по домашнему	250	15,7	16,9	2,9	226	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
	Картофель	120	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0	1,9	0	2,7	6,47	0	0,6
	Морковь	45	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Лук репчатый	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
	Томат паста	60	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
	Масло сливочное	2	0,08	1,57	0,01	14,68	0	0	0	0	0,24	0,004	0	0,001
	Масло растительное	2	0	1,88	0	17,45	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясо кур	50	9,45	6,2	0	93,5	0,03	0	0	0	4,5	94	0	1,35
54-4гн-2021	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
	Чай заварка	2	0,1	0,026	0,02	0,7	0	0	0	0	4,9	2,2	0,05	0,41
	Сахар	15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Лимон	8	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0	14,2	2,4	0,36	2,86
18	Хлеб из муки пшеничной	90	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2

День: десятый														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК		540	18,2	22,5	73	566,5	0,1	8,6	111,7	1,4	346,5	417,2	73,5	2,8
195	Каша манная	250	7	12	40	296	0,1	8	46,8	0,6	183,7	171,1	32,3	1,1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Манка	45	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,58	0	1,2	1,9	0	0,02
4-21гн-202	какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	90	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5