

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДВУРЕЧЕСНКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»  
663971, Красноярский край, Рыбинский район, с. Двуречное, ул. Октябрьская, д. 1 «А»

Утверждаю:  
Директор школы:  П.И. Вершинин  
Приказ № 01-05-105 от 11.08.2023 г.



***Примерное циклическое десятидневное меню  
Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения  
«Двуреченская средняя общеобразовательная школа № 8»***

## МБЮУ «Двуреченская СОШ № 8»

Меню № 1 с 11 до 18 лет

Понедельник

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая(молочная)	384	250	8,99	8,58	42,38	272	0,06	1,45	0,06	0,19		137,32	16,3	37,59	0,54
Масло сливочное	1	10	0,06	8,5	0,1	89,76	0	0	0,01	0,12		1,44	2,28	0	0,02
Сыр тверд. сортов	1	50	1,25	1,3	0	97,7	0,01	0,48	7,8	0		80	1,03	14,1	0,18
Хлеб пшеничный	1	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Печенье сахарное	1	30	2,2	2,9	1,5	24,72	0,02		3			9	27	6	0,6
Какао	959	200	3,29	3,5	24,86	144	0,04	1,3	0,03	0,01		123,16	103,1	22,5	0,56
<b>Итого</b>			<b>19,63</b>	<b>25,23</b>	<b>90,98</b>	<b>768,38</b>	<b>1,17</b>	<b>3,23</b>	<b>10,9</b>	<b>0,37</b>		<b>359,92</b>	<b>177,91</b>	<b>86,49</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>															
Рассольник со сметаной	195	300/20	5,65	9	18,2	161,88	0,12	14,28	40,8	1,85		74,4	246	42	1,32
Гречка с подл	378	230/50	7,59	8,97	37,15	160	0,2	0,5				36,8	211	22,6	1,5
Котлета куриная	356	100	9,86	11,2	7,5	169,6	0,01	0,2	28			146,6	124	22,6	1,5
Хлеб пшеничный, ржаной	1	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	1	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Компот из сухофруктов	280	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0			8,7	0	1,9	0,3
<b>Итого</b>			<b>30,01</b>	<b>29,92</b>	<b>123,13</b>	<b>787,88</b>	<b>0,41</b>	<b>14,98</b>	<b>68,8</b>	<b>2,11</b>		<b>280,9</b>	<b>636,8</b>	<b>101,4</b>	<b>5,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,64</b>	<b>55,15</b>	<b>214,11</b>	<b>1556,26</b>	<b>1,58</b>	<b>18,21</b>	<b>79,7</b>	<b>2,38</b>		<b>639,92</b>	<b>814,71</b>	<b>187,9</b>	<b>8,39</b>

## МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 2 с 11 до 18 лет

## ВТОРНИК

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Щи со сеж. капусты сметаной мясом	384	300/20	2,35	6,25	9,7	110	0,06	22,32	0,04	0,25		49,72	64,18	27,5	0,99
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Булочка	ГП	100	4,25	4,58	35,35	210,60	0,1	0,3	0,05	0,84		35,06	25,2	5,62	0,39
Чай с лимоном	944	200	2,83	3,21	29,65	160	0,04	1,52	0,03	0		121,58	91,38	14,17	0,27
<b>Итого:</b>			<b>15,74</b>	<b>14,79</b>	<b>96,84</b>	<b>683,8</b>	<b>0,28</b>	<b>24,14</b>	<b>0,12</b>	<b>84,51</b>		<b>220,76</b>	<b>236,56</b>	<b>59,59</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>															
Каша манная	186	250	8,69	9,59	45,22	290,4	0,18	1,36	0,06	0,18		139,64	99,32	55,94	1,44
Масло сливочное	1	10	0,06	8,5	0,1	89,76	0	0	0,01	0,12		1,44	2,28	0	0,02
Картофельное пюре	299	230	4,8	6,77	28,63	171,35	0,16	24,35	0,02	0,22		60,21	128,8	48	1,5
Гуляш из говядины	180	100	10,48	15,34	5,11	201,6	0,02	0	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Чай с сахаром	944	200	0,03	0,01	24,95	102	0	0,02	0	0,02		1,58	1,38	0,74	0,21
Конфета шоколадная	ГП	30	2,2	7,9	17,8	147	0,01	0	0	0		8	29	30	0,9
<b>Итого:</b>			<b>32,57</b>	<b>48,86</b>	<b>159,39</b>	<b>1205,31</b>	<b>0,45</b>	<b>25,76</b>	<b>0,09</b>	<b>0,85</b>		<b>234,27</b>	<b>316,58</b>	<b>153,28</b>	<b>5,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,31</b>	<b>63,65</b>	<b>256,23</b>	<b>1889,11</b>	<b>0,73</b>	<b>49,87</b>	<b>0,21</b>			<b>455,03</b>	<b>553,14</b>	<b>212,87</b>	<b>11,32</b>

МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 3 с 11 до 18 лет

СРЕДА

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Рыба туш с овощами в сметане	488	120	18,92	14,1	4	118	0,11	1,39	0,04	0,43		61,5	229,88	56,01	1
Макароны отварные с подл	227	230/50	7,68	9,19	48,65	260,51	0,07	0	0,02	0,82		8,68	50,24	12,85	1,08
Сок в ассортим	ГП	200	0,20	0,2	25,4	100,0	0	20,0	0	1,6		52	82	30	3,2
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Зелёный горошек		50	5	0,2	0,2	8,3	27,5	0,34	25			26	122	38	0,7
<b>Итого:</b>			<b>38,11</b>	<b>24,24</b>	<b>115,63</b>	<b>681,71</b>	<b>0,26</b>	<b>21,39</b>	<b>0,06</b>	<b>3,11</b>		<b>136,58</b>	<b>417,92</b>	<b>111,16</b>	<b>6,65</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп харчо с мясом, <i>рчс</i>	221	250	3,45	4,14	35,41	142	0,13	10,01	0,02	0,27		18,23	96,92	37,44	1,21
Пудинг рисовый	397	250	22,13	26,74	105	597	0,05	0	1,25	0		105	182,5	41,25	1,63
Сгущен. молоко	ГП	50	2	12,2	13,6	80,25	2	0,7	2,08	0,3		7,1	9	1,6	0,5
Чай с сахаром	944	200	0,03	0,01	24,95	102	0	0,02	0	0,02		1,58	1,38	0,74	0,21
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого:</b>			<b>33,92</b>	<b>43,84</b>	<b>216,54</b>	<b>1124,45</b>	<b>2,26</b>	<b>10,73</b>	<b>3,35</b>	<b>0,85</b>		<b>146,31</b>	<b>345,6</b>	<b>93,33</b>	<b>4,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,03</b>	<b>68,08</b>	<b>332,17</b>	<b>1806,16</b>	<b>4,78</b>	<b>32,12</b>	<b>3,41</b>	<b>3,96</b>		<b>282,89</b>	<b>763,52</b>	<b>204,49</b>	<b>11,57</b>

МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 4 с 11 до 18 лет

ЧЕТВЕРГ

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Огурцы консервир	ГП	50	0,8	0,1	0,3	13	0,12	50	0,28	0		28	52	40	1,8
Жаркое по домашнему	420	250	4,91	7,99	25,04	172,17	0,16	22,6	0,02	0,22		53,72	110,07	37,69	1,27
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Кисель из консервантов	871	200	0,15	0,10	26	108	0	3	0	0,2		10,25	12,44	1,4	0,12
Конфета шоколадная	ГП	30	2,2	7,9	17,8	147	0,01	0	0	0		8	29	30	0,9
<b>Итого:</b>			<b>14,37</b>	<b>16,84</b>	<b>106,72</b>	<b>643,37</b>	<b>0,36</b>	<b>72,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,68</b>		<b>114,37</b>	<b>259,31</b>	<b>121,39</b>	<b>5,46</b>
<b>Обед</b>															
Суп с <b>рыбной консервы</b>	250	300	9,9	4,87	17,9	155,1	0,025	4,5	22,2			99,7	153,2	48,7	1,4
Макароны запеч с сыром	420	250	3,8	16,6	34,6	304	0,08	0,02	80	1,1		72	112	16	1,6
Сл. масло бутерброд	1	10	0,06	8,5	0,1	89,76	0	0	0,01	0,12		1,44	2,28	0	0,02
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Чай с лимоном	944	200	2,83	3,21	29,65	160	0,04	1,52	0,03	0		121,58	91,38	14,17	0,27
<b>Итого:</b>			<b>22,9</b>	<b>33,93</b>	<b>119,83</b>	<b>912,06</b>	<b>0,225</b>	<b>6,04</b>	<b>102,25</b>	<b>1,48</b>		<b>309,12</b>	<b>414,66</b>	<b>91,17</b>	<b>4,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,27</b>	<b>50,77</b>	<b>226,55</b>	<b>1555,43</b>	<b>0,485</b>	<b>78,64</b>	<b>102,55</b>			<b>423,49</b>	<b>673,97</b>	<b>212,56</b>	<b>10,12</b>

## МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 5 с 11 до 18 лет

ПЯТНИЦА

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной, мясом со свеж. капустой	218	300/20	16,35	24,52	135,5	296,37	0,15	12,45	0	2,06		36,41	177,48	43,43	2,07
Компот сухофрукты	280	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0			8,7	0	1,9	0,3
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Фрукты в ассортименте	ГП	300	0,3	0,36	8,82	42,3	0,020	9	0	0,18		14,4	9,90	8,1	1,98
<b>Итого:</b>			<b>23,56</b>	<b>25,63</b>	<b>204,6</b>	<b>635,07</b>	<b>0,1</b>	<b>21,45</b>		<b>2,5</b>		<b>73,91</b>	<b>243,18</b>	<b>65,73</b>	<b>5,72</b>
<b>Обед</b>															
Каша пшеничная молочная	250	250	10,62	14,37	48,5	365,17	0,11	0,37	66,37			150	233	72,5	4
Слив. масло бутерброд	ГП	10	0,06	8,5	0,1	89,76	0	0	0,01	0,12		1,44	2,28	0	0,02
Какао с молоком	959	200	3,29	3,5	24,86	144	0,04	1,3	0,03	0,01		123,16	103,1	22,5	0,56
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Плов с мясом		250	14,37	10,25	45,3	399	0,02	0,3	99,2			162,5	233,5	70,6	4
Огурцы консер	ГП	50	0,8	0,1	0,3	13	0,12	50	0,28	0		28	52	40	1,8
<b>Итого:</b>			<b>35,45</b>	<b>37,47</b>	<b>213,51</b>	<b>1214,13</b>	<b>0,37</b>	<b>51,97</b>	<b>165,89</b>	<b>0,39</b>		<b>479,5</b>	<b>679,68</b>	<b>217,9</b>	<b>11,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,01</b>	<b>63,1</b>	<b>418,11</b>	<b>1849,2</b>	<b>0,47</b>	<b>73,42</b>	<b>165,89</b>	<b>2,89</b>		<b>553,41</b>	<b>922,86</b>	<b>283,63</b>	<b>17,47</b>

МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 6с 11 - 18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	256	250	8,99	8,58	42,38	182	0,06	1,45	0,06	0,19		137,32	16,3	37,59	0,54
Масло сливочное( порция)	376	10	0,06	8,5	0,1	89,76	0	0	0,01	0,12		1,44	2,28	0	0,02
Сыр ( порция)	376	50	1,25	1,3		17,5	0,1	0,08	0,02	0,04		80	25	1,25	0,1
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0	0	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0	0	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Кофейный напиток с молоком	287	200	3,4	3,5	24,96	142	0,040	1,3	0,03	0,00		120,6	90,0	14,0	0,12
Вафли	ГП	60	1,1	1,3	30	95	0,01		1			6	14	4	0,6
<b>Итого:</b>			<b>21,11</b>	<b>23,93</b>	<b>135,02</b>	<b>729,46</b>	<b>0,64</b>	<b>2,83</b>	<b>1,12</b>	<b>0,56</b>		<b>359,76</b>	<b>203,38</b>	<b>69,14</b>	<b>2,75</b>
<b>Обед</b>															
Суп гороховый с мясом.	45	300	11,25	3,9	20,7	162	0,18	1,2				21	393	57	2,7
Картофельное пюре	241	230	6,9	14,4	33,93	171	0,23	8,6	6,1			61,3	128,8	46	1,5
Гуляш из говядины	180	100	12,2	12		157	0,028		21			50	161	50	1
Компот из сухофруктов	280	200	0,44		43,4	120	0,04	6				20	16	12	1
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6,0	0,87
<b>Итого:</b>			<b>39,2</b>	<b>44,89</b>	<b>188,33</b>	<b>975,6</b>	<b>0,638</b>	<b>15,8</b>	<b>27,1</b>	<b>1,260</b>		<b>190,12</b>	<b>797,8</b>	<b>210,1</b>	<b>9,97</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>60,31</b>	<b>64,85</b>	<b>323,35</b>	<b>1705,06</b>	<b>1,278</b>	<b>18,63</b>	<b>28,22</b>	<b>1,82</b>		<b>549,88</b>	<b>1001,18</b>	<b>279,24</b>	<b>12,73</b>

МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 7с 11 - 18 лет

ВТОРНИК

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	42	300	8,5	9	34,12	137	1,2	1	1,8	1,85		74	200	32	1,2
Булочка	ГП	80	4,25	4,58	35,35	210,60	0,1	0,03	0,05	0,84		36,06	25,2	5,62	0,39
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6,0	0,87
Кофейный напиток	287	200	3,4	3,5	24,96	142	0,040	1,3	0,03	0,00		120,6	90,0	14,0	0,12
Мармелад	ГП	60	0,25	0,5	47,6	60	0,01	0,03	0,05	0,00		2,0	5,0	2,0	0,2
<b>Итого:</b>			<b>25,01</b>	<b>19,43</b>	<b>145,01</b>	<b>619,7</b>	<b>6,45</b>	<b>2,3</b>	<b>1,88</b>	<b>2,19</b>		<b>222,6</b>	<b>447,63</b>	<b>70,1</b>	<b>4,69</b>
<b>Обед</b>															
Зелёный горошек	ГП	50	5	0,2	0,2	8,3	27,5	0,34	25			26	122	38	0,7
Омлет	132	200	16,88	23,6	34,95	331,7	0,10	1,04	0,37	0,85		165,12	306,3	25,6	3,08
Макаронные отварные	227	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,07	0,00	0,02	0,82		8,68	49,7	10,85	1,06
Гуляш из говядины	180	100	10,48	15,34	5,11	201,6	0,02	0,86	0,00	2,74		14,72	117,77	18,56	1,69
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6,0	0,87
Компот из сухофруктов	280	200	0,44	0,00	28,88	120,0	0,00	0,40	0,00	0,08		45	15,40	6,00	1,26
<b>Итого:</b>			<b>46,79</b>	<b>46,06</b>	<b>151,61</b>	<b>1120,01</b>	<b>27,57</b>	<b>2,64</b>	<b>25,39</b>	<b>7,55</b>		<b>273,92</b>	<b>666,97</b>	<b>111,31</b>	<b>9,16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,8</b>	<b>65,49</b>	<b>296,62</b>	<b>1739,71</b>	<b>34,02</b>	<b>4,94</b>	<b>27,27</b>	<b>9,74</b>		<b>496,52</b>	<b>1114,6</b>	<b>181,41</b>	<b>13,85</b>

МБОУ «Дзуреченская СОШ № 8»

меню № 8с 1i - 18 лет

СРЕДА

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерго т. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В i	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая рассыпчатая с подливом	237,241	230/20	9,16	10,92	49,94	324,77	0,07	0,00	0,00	0,58		25,25	242,46	161,16	5,46
Котлета куриная	356	120	12,6	13,74	13,00	214,17	0,06	3,04	0,00	0,38		17,84	130,16	23,50	1,11
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6,0	0,87
Сок	293	200	0,20	0,20	22,80	100	0,00	20,00	0,00	1,60		52,00	80,00	30,00	3,20
<b>Итого:</b>			<b>37,07</b>	<b>27,81</b>	<b>183,37</b>	<b>904,14</b>	<b>0,26</b>	<b>23,04</b>	<b>10</b>	<b>2,82</b>		<b>177,49</b>	<b>612,42</b>	<b>241,16</b>	<b>12,7</b>
<b>Обед</b>															
Вареники с маслом	ГП	200/10	19,74	12,45	46,39	347,03	0,11	0,40	0,02	0,85		139,14	192,48	26,72	0,68
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	37	300	2,25	10,15	11,75	124	0,05	11,73	0,04	0,25		49,19	66,82	29,77	1,36
Какао	269.270	200	3.29	3.5	24.86	144	0.04	1.3	0.03	0.01		123.16	103.1	22.5	0.56
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6,0	0,87
Печенье	ГП	60	2,2	2,9	24,72	60	0,02	0,00	0,03	0,00		9	27	6	0,6
<b>Итого:</b>			<b>33,79</b>	<b>29,75</b>	<b>145,30</b>	<b>878,23</b>	<b>0,30</b>	<b>13,43</b>	<b>0,12</b>	<b>1,37</b>		<b>334,89</b>	<b>445,31</b>	<b>97,29</b>	<b>4,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,86</b>	<b>57,56</b>	<b>328,67</b>	<b>1782,37</b>	<b>0,56</b>	<b>36,47</b>	<b>10,12</b>	<b>4,19</b>		<b>511,98</b>	<b>1057,73</b>	<b>338,45</b>	<b>16,97</b>

МБОУ «Дзуреченская СОШ № 8»

## МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 9 с 6 - 10 лет

## ЧЕТВЕРГ

<i>Завтрак</i>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Голень тушеная с овощами	152	100	16,79	15,27	21,15	296,37	0,15	12,45	0,00	2,06		36,41	177,48	43,43	2,07
Капуста тушёная	235	100	5,68	10,2	21,16	172,5	0,07	39,1	0,05	3,7		133,4	92	46	2,11
Кисель из консервантов	273	200	0,15	0,10	26	108	0,00	3,00	0,00	0,2		10,25	12,44	1,4	0,12
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Картофельное пюре с подлив.	136	100	6,9	14,4	33,93	171	46	1,5	6,1			61,3	128,8		
Конфеты	ГП	60	2,2	7,9	17,8	147	0,01	0,00	0,00	0,00		8	29	30	0,9
<b>Итого:</b>			<b>31,13</b>	<b>34,22</b>	<b>123,69</b>	<b>754,57</b>	<b>0,94</b>	<b>54,55</b>	<b>0,05</b>	<b>6,22</b>		<b>202,46</b>	<b>366,72</b>	<b>87,13</b>	<b>6,57</b>
<i>Обед</i>															
Суп пшённый с мясом	223	250	10,87	11,68	19,2	186	0,15	0,00	0,00	0,00		36	192	33	1,2
Ряженка		200	5,8	6,4	23	178	0,06	2,4	40			241	190	28	0,2
Хлеб пшеничный		50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной		50	2,47	0,3	15,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6,0	0,87
Блины с маслом	1043	180/10	5,1	3,1	32,6	189	0,13	0,00	0,00	0,00		7	63	25	1,4
Мармелад		60	0,25	0,5	47,6	96	0,01	0,03	0,05	0,00		2,0	5,0	2,0	0,2
<b>Итого:</b>			<b>28,33</b>	<b>22,43</b>	<b>159,98</b>	<b>852,2</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>40,05</b>	<b>0,26</b>		<b>300,4</b>	<b>505,8</b>	<b>100,3</b>	<b>4,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,46</b>	<b>56,65</b>	<b>283,67</b>	<b>1606,77</b>	<b>1,37</b>	<b>54,82</b>	<b>40,1</b>	<b>6,48</b>		<b>502,86</b>	<b>872,52</b>	<b>187,43</b>	<b>10,94</b>

МБОУ «Двуреченская СОШ № 8»

меню № 10 с 11- 18 лет

ПЯТНИЦА

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки		Углевод ы (г)	Энерго т. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Жиры Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными из.	47	300	12,62	15,76	17,59	148	0,12	9,9	0,02	0,22		22,22	143,76	36,44	1,25
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	13,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Зефир ванильный	ГП	50	4,25	4,58	35,35	210,60	0,1	0,3	0,05	0,84		35,06	25,2	5,62	0,39
Чай с сахаром	294	200	0,03	0,01	24,95	102	0,00	0,02	0,00	0,00		1,58	1,38	0,74	0,21
Фрукты в ассортименте	ГП	200	0,3	0,36	8,82	42,3	0,020	9	0,00	0,18		14,4	9,90	8,1	1,98
<b>Итого:</b>			<b>23,51</b>	<b>21,46</b>	<b>122,29</b>	<b>706,1</b>	<b>0,27</b>	<b>10,22</b>	<b>0,07</b>	<b>1,5</b>		<b>87,66</b>	<b>236,04</b>	<b>63,2</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>															
Икра из кабачков	ГП	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5				20,5	18,5	7,5	0,35
Каша пшенная вязкая	264	250	9,69	10,59	48,45	195,40	0,20	2,360	0,00	0,1		145,64	102,33	60,94	1,2
Котлета куриная	356	100	16,17	13,48	16,79	180	0,08	0,31	0,00	0,69		40,23	150,21	26	1,5
Каша перловая с подливом	237.241	230/25	6.97	8.55	6.82	220	0.18	0.23				50.7	253	33.7	1.43
Хлеб пшеничный	ГП	50	3,84	0,45	22,14	140,2	0,05	0,00	0,00	0,05		9	28,2	6,3	0,5
Хлеб ржаной	ГП	50	2,47	0,3	13,44	63	0,03	0,00	0,00	0,21		5,4	27,6	6	0,87
Компот с курагой	280	200	0,44	0,00	28,88	120	0,00	0,4	0,00	0,08		45	15,4	6	1,26
<b>Итого:</b>			<b>40,53</b>	<b>37,82</b>	<b>140,37</b>	<b>978,1</b>	<b>0,55</b>	<b>6,8</b>	<b>0,00</b>	<b>1,13</b>		<b>316,47</b>	<b>595,24</b>	<b>146,44</b>	<b>7,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,04</b>	<b>59,28</b>	<b>262,66</b>	<b>1684,2</b>	<b>0,82</b>	<b>17,02</b>	<b>0,07</b>	<b>2,63</b>		<b>404,07</b>	<b>831,28</b>	<b>209,64</b>	<b>12,31</b>