

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Проточинская СОШ»

\_\_\_\_\_ Н.В. Ломаева

Приказ № 108 от «31» августа 2022 г.

**Десятидневное меню  
МКОУ «Проточинская СОШ»  
2022-2023 учебный год.**

### 1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества (мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	Макароны отвар.	120 150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	0.73	0	4.86	37.17	21.12	1.11
2	Курица отварная	100 100	16.88	10.88	0	154.69	0.03	0	15	0.01	0	29.25	107.25	15	1.35
3	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
4	Пирог открытый с повидлом	150 150	3.75	1.93	33.19	165	0.07	0.05	10.2	3.091	0.003	11.7	36.84	14.46	0.83
4	Чай с сахаром	180 200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	ИТОГО		28.75	18.13	90.34	601.84	0.29	0.05	46.2	4.171	0.003	51.82	216.06	63.78	4.7

### 2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества (мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1.	Каша гречневая с подливой	150 180	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0.993	0	12.98	208.5	67.5	3.95
2.	Тефтели с рисом	80 100	8.87	9.83	11.71	171	0.06	0.85	39	0	0	43.9	106.7	21.6	0.96
3	Компот из сухофруктов	180 200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0.01	0	6.4	3.6	0	0.18
4	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
	ИТОГО		18.77	16.24	89.01	581.35	0.38	1.93	39.02	1.343	0	63.29	353.6	102.3	6.1

### 3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества (мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1.	Капуста тушёная с мясом	150 180	35.52	12.895	8.85	299.465	0.131	4.48	210.9	0.302	0	76.94	44.025	49.025	0.885
2.	Картофельное пюре	150 180	3.06	4.8	20.4 5	137.25	0.14	18.17	25.5	1.33	0	36.98	86.6	27.75	1.01
3.	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20 150/50	27.8 4	18	32. 4	279.6	0.09	0.74	0.33	0.9	0.3	226.4	344.91	48.92	0.84
4.	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
5.	Чай с сахаром	180 200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	ИТОГО		69.02	36.495	92.4	830.015	0.491	23.39	236.73	2.872	0.3	346.33	510.335	138.895	4.145

### 4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества (мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1.	Каша манная с маслом	150/10 200/10	2.27	1.23	16.23	197.11	0.04	0.16	0.03	0.32	0	57.8	27	23.8	0.24
2.	Сыр неострых сортов	10 15	2.32	2.95	0	36.4	0	0.07	26	15	0.96	88	50	3.5	0.1
3.	Какао на ц\молоке	200 200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.01	0	122	90	14	0.56
4.	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
5.	Апельсины	100 100	0.9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	16	0	34	35	13	0.3
	ИТОГО		11.41	8.9	66.52	503.17	0.25	26.53	26.04	31.67	0.96	301.81	237.8	67.5	2.21

### 5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества(мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	Картофельное пюре	150 180	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	1.33	0	36.98	86.6	27.75	1.01
2	Рыба запеченная	80 100	6.12	0.81	2.54	42	0.04	0.61	3	1.33	5	10.3	67.4	8	0.43
3	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
4	Кисель	200 200	0	0	15.3	49.6	0.02	5.6	0.03	0	0.12	3.2	4.29	2	0
5	Булочка сдобная	100 100	7.9	9.4	56.5	339	0.11	1.2	0.02	0.3	0	31	15.8	13	1.3
	ИТОГО:		19.48	15.81	111.49	653.55	0.44	25.58	28.55	3.3	5.12	81.49	208.89	63.95	3.75

### 6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества (мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша гречневая с подливой	150 180	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0.993	0	12.98	208.5	67.5	3.95
2	Курица отварная	100 100	16.88	10.88	0	154.69	0.03	0	15	0.01	0	29.25	107.25	15	1.35
3	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
4	Компот из сухофруктов	180 200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0.01	0	6.4	3.6	0	0.18
	ИТОГО:		26.78	17.29	77.3	565.04	0.35	1.08	15.02	1.353	0	48.64	354.15	95.7	6.49

**7 день**

№ п/п	Наименование блюдо	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества(мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	Макароны отварные с подливой	120 150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	0.73	0	4.86	37.17	21.12	1.11
2	Курица отварная	100 100	16.88	10.88	0	154.69	0.03	0	15	0.01	0	29.25	107.25	15	1.35
3	Апельсины	100 100	0.9	0.2	8.1	38.76	0.04	25	0	16	0	34	35	13	0.3
4	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
5	Чай с сахаром	180 200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	ИТОГО		25.9	16.4	65.25	475.6	0.26	25	36	17.08	0	74.12	214.22	62.32	4.17

**8 день**

№ п/п	Наименование блюдо	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества(мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	Плов из курицы бр.	150 200	14.5	13.86	25.09	285	0.18	0.28	0.08	1.69	0	71.2	64.7	43.2	1.24
2	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
3	Чай с сахаром	180 200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0.4
4	Яблоки	100 100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10	0	0	0.05	16	11	9	0.3
	ИТОГО		17.5	15.06	66.09	442.7	0.34	10.28	0.08	2.03	0.05	93.21	110.5	65.4	2.95

### 9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества (мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1.	Каша кукурузная	150/10 200/10	4.67	4.86	22.94	146	0	0	0	10	3	2	11	4.5	5.6
2.	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20 150/50	27. 84	18	32.4	279.6	0.09	0.74	0.33	0.9	0.3	226.4	344.91	48.92	0.84
3.	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
4.	Чай с сахаром	180 200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0.4
5.	Сок натуральный	200 200	0.75	0	15.21	63.86	0.02	3.01	0	0.15	0	10.54	10.54	6.02	2.11
	ИТОГО		35.86	23.66	101.25	603.16	0.24	3.75	0.33	26.24	3.3	244.95	401.25	72.64	9,96

### 10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход От 6 до10 ----- От 10 до18 (нетто в гр.)	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины (мг\сут.)					Минеральные вещества(мг\сут)			
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	Гуляш из говядины	80 100	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	1.28	0	0.572	0	24.36	194.69	26.01	2.32
2	Картофельное пюре	150 200	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	1.33	0	36.98	86.6	27.75	1.01
3	Сыр неострых сортов	10 15	2.32	2.95	0	36.4	0	0.07	26	15	0.96	88	50	3.5	0.1
4	Кисель	200 200	0	0	15.3	49.6	0.02	5.6	0.03	0	0.12	3.2	4.29	2	0
5	Хлеб пшеничный	80 100	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0	0.01	34.8	13.2	1.01
	ИТОГО		27.5	26.44	57.21	477.15	0.46	25.12	51.53	17.245	1.08	152.55	370.38	72.46	4.44

Для приготовления блюд используется соль йодированная. Организована С-витаминация холодных блюд.