Утверждаю:

Директор МКОУ

«Пальминская ООШ»

М.В. Посредникова

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_20\_\_\_год

Десятидневное меню

для обучающихся

Муниципального казённого

 общеобразовательного учреждения

«Пальминская основная общеобразовательная школа»

 5-9 класс

2021 год

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергетичес****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | 16 | Салат зеленый из огурцов | 60 | 0,4 | 5,9 | 1,4 | 60 | 0,02 | 5,47 |  |  | 13,66 |  |  | 0,34 |
| 2004 | 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 8,59 | 7,68 | 18,82 | 181,97 | 0.12 | 6,6 |  |  | 13,7 |  |  | 0,87 |
| 2004 | 369 | Тефтели из говядины | 100 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 168,73 | 0,17 | 0,8 |  |  | 9,03 |  |  | 1,99 |
| 2004 | 298 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 360,68 | 0,28 |  | - | - | 18,98 |  |  | 6,06 |
|  |  |  Компот из сухофруктов | 200 |  |  | 8,5 | 37 | 0,4 | 28 | 170 | 3,3 |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **36,88** | **33,19** | **114,05** | **926,38** | **1,09** | **40,87** | **170** | **3,3** | **55,37** | **0,85** | **-** | **9,26** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энерг****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | 49 | Салат из моркови с р\м | 60 | 0,7 | 4 | 6,6 | 64 | 0,03 | 2,65 |  |  | 14,38 |  |  | 0,38 |
| 2004 | 110 | Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 10,94 | 5,58 | 13,57 | 145,1 | 22,2 | 3,02 | 1,15 | 0,082 | 116,2 | 129,3 | 29,4 | 3,37 |
| 2004 | 443 | Плов из курицы | 250 | 24,5 | 27 | 111 | 522 | 0,24 | 0,52 | - | 2,8 | 37,76 |  | 55,32 | 1,95 |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | 0,01 | 0 | 1,76 | 7,0 | 4,4 |  28,0 | 2,0 | 3,3 |  - | - | - | - |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **40,00** | **37,06** | **156,89** | **856,10** | **26,97** | **34,19** | **3,15** | **6,18** | **168,34** | **130,15** | **84,72** | **5,7** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергетическ****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | 25 | Салат «Степной» | 100 | 1.7 | 5.8 | 0.1 |  116 | 0 | 2,8 | 8,9 | 4,4 | 25,7 | 22,8 | 12,3 | 0,6 |
| 2004 | 134 | Суп крестьянский  | 250 | 4,3 | 7,3 | 13 | 132,1 | 0,07 | 16,61 | - | - | 81,12 | - | - | 1,28 |
| 2004 | 214 | Капуста тушеная | 180 | 3,96 | 7,42 | 18,98 | 158 | 0,06 | 32,7 |  |  | 111,6 |  |  | 1,5 |
| 2004 | 450 | Шницель мясной | 100 | 15,53 | 11,7 | 16,07 | 231,67 | 0,1 | 0,15 |  |  | 43,5 |  |  | 1,5 |
| 2004 | 639 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0,02 | 0,82 | 0,16 | - | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **29.82** | **32.7** | **97.79** | **854.13** | **0,35** | **53,07** | **9,06** | **4,4** | **281,4** | **55,59** | **27,62** | **5,42** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергетич****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Овощи свежие в нарезке | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |  | 5 |  |  | 11,5 |  | 7 | 0,3 |
| 2004 | 124 | Щи с капустой и картофелем | 250 | 6,92 | 5,35 | 7,55 | 104,40 | 5,52 | 9,5 | 0,97 | 0,1 | 75,17 | 34,2 | 14,8 | 0.97 |
| 2004 | 383 | Рыба запеченная в духовом шкафу. | 100 | 8.25 | 11.3 | 3,5 | 128 | 0,08 | 0,15 | 1 | - | 32.0 | 153 | 57 | 0,8 |
| 2004 | 520 | Пюре картофельное, горошек зеленый | 180\18 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 8,86 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,2 | 146,6 | 22,2 | 0,5 |
| 2004 | 648 | Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 0,03 | 0,52 | - | - | 105,86 | - | - | 0,11 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  |  **27,7** | **53,85** | **58,29** | **808,44** | **14,59** | **17,19** | **2,33** | **0,98** | **451,73** | **334.65** | **101** | **2,68** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергет****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | 19 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 |  | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,3 | 0,48 |
| 2004 | 139 | Суп-пюре гороховый | 250 | 10,94 | 5,58 | 13,57 | 145,1 |  22,2 | 3,02 | 1,15 | 0,87 | 116,2 | 129,4 | 29,4 | 3,37 |
| 2004 | 520 | Пюре картофельное | 180 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 | 8,86 | 2,02 | 0,36 | 0,88 | 227,2 | 146,6 | 22,2 | 0,5 |
| 2004 | 437 |  Гуляш из говядины | 80 | 14,7 | 15,7 | 3,5 | 214,0 | 0,04 | - | - | - | 12,33 | - | - | 2,15 |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 125 | - | - | - | - | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **31,99** | **61,47** | **70,62** | **1014,79** | **31,23** | **11,69** | **1,51** | **4,49** | **411,88** | **341,47** | **84,90** | **6,90** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергетичес****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Овощи свежие в нарезке | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |  | 5 |  |  | 11,5 |  | 7 | 0,3 |
| 2004 | 110 | Борщ со сметаной | 250 | 6,67 | 5,23 | 5,3 | 93,88 | 5,02 | 12,09 | 1,02 | 0,1 | 85,9 | 21,75 | 10,62 | 0,85 |
| 2004 | 451 | Биточки мясные | 100 | 15,53 | 11,7 | 16,07 | 231,67 | 0,1 | 0,15 |  |  | 43,5 |  |  | 1,5 |
| 2004 | 332 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | - | - | - | 6,48 |  |  | 1,48 |
| 2004 | 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,2 | 36,0 | - | 0,8 | - | - | 2,02 | - | - | 0,05 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **34,51** | **23,83** | **92,09** | **725,15** | **5,3** | **13,04** | **1,02** | **0,1** | **149,40** | **22,6** | **10,62** | **4,18** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энерг****Ценн (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 |  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 5,88 |  |  | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 2004 | 147 | Суп с макаронными изделиями | 250 |  2.4 | 5.3 | 15.7 | 121 | 0.2 | 17.7 | 21.1 | 0.7 | 16.9 | 114.7 | 30.1 | 1.0 |
| 2004 | 487 | Куры тушеные | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,9 | 24,03 | 2,1 |
| 2004 | 297 | Рис припущенный | 180 | 4,5 | 7,32 | 34,94 | 251,9 | 0,04 | 2,66 | - | - | 8,6 |  |  | 0,84 |
| 2004 | 639 | Компот из кураги | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,6 | 158,5 | 0,08 | 1,06 | 0,48 |  | 47,46 | 52,56 | 38,08 | 1,42 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **25.82** | **28.84** | **124.12** | **877.91** | **0,52** | **32,37** | **23,07** | **2,95** | **120,24** | **313,19** | **103,35** | **6,15** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергети****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | 35 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 2 | 5 | 5,6 | 76 | 0,05 | 4,21 |  |  | 14,15 |  |  | 0,83 |
| 2004 | 135 | Суп из овощей | 250 | 8,82 | 4,52 | 10,86 | 116,84 | 17,74 | 2,42 | 0,92 | 0,7 | 92,94 | 103,5 | 23,53 | 2,7 |
| 2004 | 436 | Жаркое по домашнему | 250 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 0,21 | 8,97 | 24 | - | 31,10 | 337 | 65,70 | 4,03 |
| 2004 | 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 | 0,02 | 0,82 | 0,16 | - | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **42,68** | **17,47** | **88,05** | **674,2** | **18,12** | **16,42** | **25,08** | **0,7** | **157,67** | **473,29** | **104,55** | **8,1** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энерге****Ценнос(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 | 71 | Винегрет овощной | 60 | 1,4 | 10,1 | 7 | 125,7 | 0 | 5,4 | 160,7 | 4,4 | 41 | 44,9 | 18,6 | 1 |
| 2004 | 130 | Рассольник | 250 | 6,42 | 6,73 | 1,8 | 93,1 | 2,1 | 2,1 | 1,15 | 0,1 | 87,72 | 17,47 | 8,92 | 0,82 |
| 2004 | 362 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 180\20 | 27,49 | 19,83 | 35,08 | 430,8 | 0,51 | 0,55 |  |  | 274,4 |  |  | 0,94 |
| 2004 | 685 | Чай  | 200 | 0,01 | 0, | 1,76 | 7 | 4,4 | 28,0 | 2,0 | 3,3 | - | - | - | - |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **39,17** | **37,14** | **69,6** | **774,6** | **7,11** | **36,05** | **163,85** | **7,8** | **403,12** | **63,22** | **27,52** | **2,76** |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Сборн.** | **№****Рецепт.** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | **Энергетичес****Ценность (ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mq** | **Fe** |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Овощи свежие в нарезке | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |  | 5 |  |  | 11,5 |  | 7 | 0,3 |
| 2004 | 133 |  Суп картофельный | 250/300 | 2.8 | 3.0 | 20.5 | 121 | 0.08 | 12,97 | - | - | 62.55 | - | - | 1.17 |
| 2004 | 451 | Биточки мясные  | 100 | 15,53 | 11,7 | 16,07 | 231,67 | 0,1 | 0,15 |  |  | 43,5 |  |  | 1,5 |
| 2004 | 297 | Рис припущенный | 180 | 4,5 | 7,32 | 34,94 | 251,9 | 0,04 | 2,66 | - | - | 8,6 |  |  | 0,84 |
| 2004 | 699 | Напиток ВитаЛайтНК | 200 | 0.05 | 0 | 9,45 | 102 | 0,4 | 28 | 170 | 3,3 | - | 4,2 | - | - |
|  |  | Хлеб пшеничный | 70 | 3,85 | 0,48 | 23,96 | 118 | 0,1 | - | - |  |  | 0,85 |  |  |
|  |  | **Всего:** |  | **27,73** | **22.9** | **107,22** | **845.57** | **0,72** | **48,78** | **170** | **3,3** | **126,15** | **5,05** |  **7** | **3,81** |

**Среднее потребление пищевых нутриентов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни по меню | Пищевые вещества | Витамины,мг | Минеральные вещества,мг |
| Белкиг | Жирыг | Углеводыг | Энерг.ценность | В1 | С  | А  | Е  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1 | 36,88 | 33,19 | 114,05 | 926,38 | 1.09 | 40,87 | 170 | 3,3 | 55,37 | 0,85 |  - | 9,26 |
| 2 | 40,0 | 37,06 | 156,89 | 856,10 | 26,97 | 34,19 | 3,15 | 6,18 | 168,34 | 130,15 |  84,72 | 5,7 |
| 3 | 29,82 | 32,7 | 97,79 | 854,13 | 0,35 | 53,07 |  9,06 | 4,4 | 281,4 | 55,59 | 27,62 | 5,42 |
| 4 | 27,7 | 53,85 | 58,29 | 808,44 | 14,59 | 17,19 | 2,33 | 0,98 | 451,73 | 334,65 | 101 | 2,68 |
| 5 | 31,99 | 61,47 | 70,62 | 1014,79 | 31,23 | 11,69 | 1,51 | 4,49 | 411,88 | 341,47 | 84,90 | 6,90 |
| 6 | 34,51 | 23,83 | 92,09 | 725,15 | 5,3 | 13,04 | 1,02 | 0,1 | 149,40 | 22,6 | 10,62 | 4,18 |
| 7 | 25.82 | 28.84 | 124.12 | 877.91 | 0,52 | 32,37 | 23,07 | 2,95 | 120,24 | 313,19 | 103,35 | 6,15 |
| 8 | 42,68 | 17,47 | 88,05 | 674,2 | 18,12 | 16,42 | 25,08 | 0,7 | 157,67 | 473,29 | 104,55 | 8,1 |
| 9 | 39,17 | 37,14 | 69,6 | 774,6 | 7,11 | 36,05 | 163,85 | 7,8 | 403,12 | 63,22 | 27,52 | 2,76 |
| 10 | 27,73 | 22.9 | 107,22 | 845.57 | 0,72 | 48,78 | 170 | 3,3 | 126,15 | 5,05 | 7 | 3,81 |
| **Среднее**  | **34,30** | **35,45** | **98,72** | **836,27** | **11,00** | **30,67** | **57,07** | **3.2** | **233,30** | **174,06** | **55,28** | **6,0** |