



**Приближительное 10 дневное меню на 2024 - 2025 учебный год
Для обучающихся 5 -11 классы (12-17 лет) МКОУ «Соленовская СОШ им. В. А. Казначеева»**

№ рецптуры	Наименование приготовленного блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества					Минеральные вещества (мг)												
				белки	жиры	Угле воды	ккал	Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe						
	День первый																				
	Горячий завтрак:																				
256	Макароны отварные с маслом	200	14,76	7,4	6,6	39,7	246	16	10	42	0,08	0	0,10	60	1,4						
366	Мясо птицы отварное	130	49,05	18,2	14	0,9	194	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18						
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55						
459	Чай с сахаром и лимоном	200	3,74	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87						
	День второй		70	29,7	21,1	74,7	597	41	35	82	0,62	1,12	1,12	213,6	3,15						
	Горячий завтрак:																				
307	Котлета рыбная п/ф	100	29,01	12,5	1,5	5,2	84	37	18	13	0,05	0	1,0	123	0,42						
377	Пюре картофельное	250	34,37	7,2	22,5	14,6	175	50	36	40	0,16	4,8	0,2	98	1,1						
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55						
495	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69						
	День третий:		70	24,1	24,5	64,5	460	117,1	75,4	53	0,72	5	2,1	272,7	2,76						
	Горячий завтрак:																				
519	Пельмени п/ф	250	55,21	28,4	21,7	49,3	429	34	31,6	23,6	0,17	0,8	1,4	240,2	3,4						
	Сметана	20	8,60	0,50	4	0,68	40,8														
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55						
457	Чай с сахаром и с лимоном	200	3,74	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87						
			70	33,0	26,3	84,08	669,4	53,1	59,6	23,6	0,72	15,2	4,92	312,8	5,52						

	День девятый																		
	Горячий завтрак:																		
347	Котлета мясная «по киевски»	100	30,31	15,3	11	13,3	213	50	1	30	0,14	0	1,4	136	2,07				
256	Макароны отварные	210	19,14	8,6	7,8	49,7	356	16	10	42	0,08	0	0,10	60	1,4				
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55				
14	Салат из огурцов	100	13,93	0,7	6	1,8	64	18	14	0	0,03	3,3	2,7	29	0,7				
495	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69				
			70	29	25,4	82,6	621	114,1	46,4	72	0,76	3,5	5,1	267,2	5,4				
	День десятый																		
	Горячий завтрак:																		
519	Вареники с картошкой п/ф со сметаной	250 20	45,71 8,60	28,4 0,50	21,7 4	49,3 0,68	429 40,8	34	31,6	23,6	0,17	0,8	1,4	140,2	3,4				
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55				
17	Помидоры в нарезке	100	9,50	1	6,2	3,6	74	14	19	0	0,06	21	3,3	25	0,86				
457	Чай с сахаром и лимон	200	3,74	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87				
			70	34,3	32,4	87,68	684	65,93	55	23,6	0,73	22,8	5,22	207,7	5,68				