

«Утверждаю»  
Директор  
 МАОУ Гарашкинская СОШ  
Хныкин А.А.

**Примерное   
десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ  
5-11 классы**

***Примерное десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ***

***5-11 классы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование бдюда | Выход блюда гр. | Пищевые вещества | | | Энерг.  Ценность  (ккал.) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б(гр.) | Ж(гр.) | У(гр.) | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | F |
| **Понедельник – 1 неделя Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,8 | 6,0 | 27,0 | 183,3 | 13.0 | 9,7 | 139,0 | 6,7 | 4,9 | 22,0 | 12,0 | 19,0 |
| 451 | Котлета из говядины | 100 | 14.1 | 14,6 | 8,3 | 222,4 | 4.7 | 0,1 | 0,4 | 5,6 | 4,2 | 20,0 | 5,7 | 12,0 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,5 | 4,0 | - | - | 13,0 | 1,2 | 4,3 | 1,9 | 4,2 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0 | 4.1 | 0 | 37.4 | 0 | 0 | 3.6 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0,1 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67,0 | 3,3 | 14,0 | 28,0 | 5,0 | 1,0 | 5,6 | 4,5 | 5,8 |
| 638 | Компот из кураги с вит С | 200 | 0.03 | 0.0 | 20.0 | 80 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 4.9 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 | 0,0 | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 | 0,0 | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 820 | 34,17 | 38,18 | 120,26 | 934,6 | 25,6 | 24,0 | 171,0 | 30,8 | 28,3 | 54,2 | 24,4 | 42,79 |
| **Вторник Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров (по сезону) | 80 | 0,7 | 7,7 | 4,5 | 89,2 | 4,0 | 25,0 | 111,0 | 23,0 | 1,8 | 3,6 | 4,7 | 5.0 |
| 148 | Суп картошка с домашней лапшой | 250 | 3,3 | 2,5 | 22,0 | 119,3 | 8,3 | 11,0 | 139,0 | 6,7 | 2,4 | 9,8 | 7,6 | 6,9 |
| 478 | Рис рассыпчатый | 180\5 | 8,6 | 9,2 | 34,3 | 245,4 | 3,0 | 0,2 | 15,0 | 15,0 | 0,9 | 17,0 | 7,3 | 8,3 |
| 461 | Тефтели из говядины | 100 | 13,1 | 15,5 | 7.8 | 221,1 | 4,2 | 1,1 | 0,3 | 3,7 | 3,1 | 18,0 | 5,2 | 11,0 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67,0 | 3.3 | 14,0 | 28.0 | 5.0 | 1,0 | 5.6 | 4.5 | 5.8 |
| 588 | Кисель с витамином С | 200 | 0,0 | 14,0 | 52,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 | 0,0 | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 | 0,0 | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 850 | 33,84 | 54,88 | 157,66 | 884,0 | 23,4 | 51,3 | 293,3 | 53,4 | 21,2 | 56,2 | 29,6 | 38,49 |
| **Среда Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0.6 | 7.1 | 3.0 | 79 | 0.04 | 8.1 | 0.0 | 0.0 | 133.58 | 38.42 | 12.74 | 0.66 |
| 171 | Суп пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 4,0 | 5.0 | 20,8 | 145,0 | 8,3 | 8,9 | 13,0 | 1.7 | 8,0 | 30,0 | 9,4 | 5,6 |
|  | Каша гречневая рассыпчетая | 180 | 15,0 | 7,9 | 25.0 | 198 | 5.0 | 0,5 | 33.0 | 14.0 | 19.0 | 31.0 | 7.5 | 5.8 |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 0,6. | 0,3 | 14,2 | 84 | 1.2 | 0.3 | 1,6 | 0,4 | 9.2 | 8.2 | 2.6 | 0,3 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 790 | 30,14 | 49,08 | 108,66 | 970,0 | 15,14 | 17,8 | 47,6 | 16,3 | 182,98 | 110,82 | 34,04 | 18,15 |
| **Четверг**  **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.01 | 35.0 | 0.0 | 0.3 | 25.6 | 15 | 9 | 0.6 |
| 124 | Щи с капустой | 250/12 | 1,3 | 2,0 | 5,5 | 42,8 | 1,7 | 13,0 | 56,0 | 0,7 | 3,5 | 3,8 | 3,9 | 2,8 |
| 487 | Кура отварная | 100 | 10.7 | 7.9 | 0.4 | 143 | 0.05 | 0.05 | 0.04 | 0.03 | 18.7 | 15.4 | 5 | 1.4 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 2.8 | 6.3 | 23,0 | 169,5 | 8,6 | 10,0 | 0,06 | 1,2 | 3.6 | 8.4 | 6.8 | - |
|  | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | - | - | 3,6 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | - | 0,1 |
| 631 | Компот из свежих фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 | 1.2 | 2.9 | 2.0 | 2,7 | 1.1 | 0.9 | 1,5 | 8.9 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 872 | 20,94 | 28,78 | 97,56 | 740,90 | 12,16 | 60,95 | 61,7 | 5,43 | 64,6 | 45,8 | 26,5 | 15,19 |
| **Пятница Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский | 250\12 | 3,3 | 4,3 | 22,0 | 133,2 | 8,3 | 14,0 | 111,0 | 10,0 | 2,8 | 12,0 | 8,6 | 6,9 |
| 451 | Шницель из говядины | 100 | 2,9 | 6,3 | 2,9 | 78,5 | 3,3 | 2,9 | 23,0 | 11,0 | 0.8 | 7.2 | 1,0 | 7,8 |
| 330 | Гороховое пюре | 180 |  | 8.8 | 28.8 | 285 | 0.4 | 0.0 | 0.3 | 74 | 60 | 1.0 | 25 | 4.4 |
|  | Масло | 5 | 0,0 | 4,1 | 0 | 37,4 | - | - | 3,6 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | - | 0,1 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 769 | Булочка домашняя | 60 | 5.3 | 3.9 | 33.8 | 188 | 0.1 | 0.1 | 0.04 | 0.0 | 29.9 | 3 | 3 | 0.6 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 827 | 40,24 | 30,58 | 130,66 | 920,1 | 12,7 | 17,0 | 137,94 | 95,5 | 106,8 | 26,5 | 37,6 | 25,59 |
| **Понедельник – вторая неделя Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3.3 | 3.0 | 25.0 | 134,0 | 8,3 | 11,0 | 111,0 | 3.3 | 2.3 | 13,0 | 8,5 | 6,9 |
| 431 | Биточки из говядины | 100 | 11.0 | 23,9 | 0,4 | 261,0 | 13,0 | 0 | 0 | 2,7 | 3,5 | 20 | 5.0 | 10,0 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 5,1 | 7,5 | 28.5 | 202,5 | 4,0 | 0 | 0 | 13,0 | 1.2 | 4.3 | 1,9 | 4,2 |
|  | Масло | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 | 0 | 3,6 | 0,3 | 0.1 | 0,1 | 0 | 0,1 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67,0 | 3.3 | 14,0 | 28,0 | 5.0 | 1,0 | 5.6 | 4.5 | 5.8 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 14 | 56.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.2 | 1.0 | 1.5 | 4.4 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 | 0,0 | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  |  | 27,74 | 44,48 | 104,36 | 899,9 | 29,2 | 25,0 | 142,6 | 24,5 | 21,3 | 46,2 | 21,7 | 32,79 |
| **Вторник Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из разных овощей | 80 | 2.8 | 8.6 | 3.8 | 10.5 | 0.01 | 24.0 | 0.0 | 0.3 | 25.5 | 15 | 8 | 0.6 |
| 171 | Суп картофельный с горохом | 250 | 14,9 | 00,5 | 16,6 | 220,0 | 00,28 | 1,010 | 42,00 | 0,3 | 66,50 | 150,00 | 43,7 | 3,22 |
| 437 | Голубцы ленивыеС соусом | 100 | 17.4 | 15.4 | 5.4 | 228.2 | 4.7 | 5.9 | 0 | 4.2 | 1.6 | 22,0 | 6,7 | 3,0 |
| 508 | Картофель тушеный с луком и томат | 180 | 5,5 | 56,3 | 28,7 | 193 | 00,15 | 9,70 | 39,3 | 17.3 | 1.4 | 15,1 | 21,0 | 16.0 |
| 638 | Компот из кураги с вит С | 200 | 1,16 | 0.3 | 47,26 | 196.38 | 0,02 | 0.8 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6,6 | 0.22 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 910 | 47,4 | 38,48 | 147,92 | 994,58 | 18,63 | 44.7 | 31,9 | 27,26 | 46,1 | 77,3 | 47,1 | 27,01 |
| **Среда Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты | 80 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 88 | 0.01 | 35.0 | 0.0 | 0.3 | 25.6 | 15 | 9 | 0.6 |
| 110 | Борщ со свежей капустой | 250\12 | 2.5 | 2,8 | 13,5 | 90.0 | 3,3 | 12,0 | 20.0 | 5.0 | 5.8 | 25,0 | 7.5 | 0 |
| 37 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 16 | 10 | 0.0 | 66 | 0.08 | 0.08 | 0.02 | 0.04 | 31.86 | 95.85 | 33.9 | 1.4 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 2,8 | 6.3 | 23.0 | 169.5 | 8.6 | 10,0 | 0 | 1.2 | 3,6 | 8,4 | 6.8 | 0 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0 | 4.1 | 0 | 37,4 | 0 | 0 | 3,6 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.1 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 19.8 | 5,0 | 115.6 | 588.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 869 | 47,04 | 36,48 | 190,16 | 1180,9 | 12,59 | 57,08 | 23,62 | 7,04 | 78,96 | 146,55 | 57,5 | 3,49 |
| **Четверг Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из капусты с яблоками | 80 | 1.3 | 5.0 | 7.1 | 73 | 0.1 | 16.0 | 0.1 | 0.01 | 17.91 | 15 | 8 | 0.46 |
| 134 | Суп полевой | 250\12 | 3.8 | 14,8 | 23,0 | 233.8 | 10.0 | 9.4 | 1,9 | 3,3 | 1,9 | 11,0 | 8.1 | 6.9 |
| 451 | Котлета из говядины | 100 | 14.9 | 14.6 | 8.3 | 222.4 | 4.7 | 0,1 | 0.4 | 5.6 | 4.2 | 20.0 | 5.7 | 12.0 |
| 540 | Овощное рагу | 180 | 4,5 | 8,0 | 19,1 | 161.5 | 8,0 | 19.0 | 333,0 | 2.0 | 5,8 | 12.0 | 11.0 | 10.0 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,4 | 0.1 | 21,2 | 82.8 | 0.4 | 6.2 | 0.2 | 0.4 | 1.4 | 2.2 | 2,3 | 8.9 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 879 | 29,44 | 45,68 | 107,86 | 905,5 | 23,8 | 50,7 | 335,6 | 11,51 | 43,21 | 62,4 | 35,4 | 39,65 |
| **Пятница Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Винегрет овощной | 80 | 9,4 | 4,4 | 6,5 | 63,77 | 0,12 | 7,3 | 0,00 | 0,009 | 16,5 | 31,81 | 15,35 | 1,51 |
| 135 | Суп из овощей | 250/12 | 4.3 | 4.0 | 10.5 | 91.8 | 10.0 | 22,0 | 83.0 | 17.0 | 4.1 | 9.6 | 6.8 | 9.7 |
| 443 | Плов с мясом | 250 | 16.2 | 8.9 | 28.3 | 262 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 21.3 | 163 | 59.4 | 2.2 |
| 638 | Компот из кураги с вит С | 200 | 1,16 | 0.3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Пирожок с повидлой | 60 | 5.9 | 5.0 | 62.4 | 307 | 0.01 | 17.3 | 0.01 | 0.01 | 31.2 | 0.3 | 0.3 | 1.3 |
|  | Хлеб пшеничный витаминный | 35 | 3.04 | 3.02 | 19.44 | 95 | 0.4 | 0.0 |  | 0.20 | 8.0 | 1.5 | 0.3 | 0.95 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.5 | 0.16 | 9.72 | 47 | 0.2 | 0.0 |  | 0.0 | 4.0 | 0.7 | 0.0 | 0.44 |
|  |  | 837 | 32,1 | 21,38 | 177,58 | 999,18 | 10,64 | 40,12 | 83,02 | 17,48 | 73,2 | 192,5 | 73,2 | 14,81 |



«Утверждаю»  
Директор  
 МАОУ Гарашкинская СОШ  
Хныкин А.А.

**Примерное   
десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ  
1-4 классы**

***Примерное десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ***

***1 -4 классы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование бдюда | Выход блюда гр. | Пищевые вещества | | | Энерг.  Ценность  (ккал.) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б(гр.) | Ж(гр.) | У(гр.) | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | F |
| **Понедельник – первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,4 | 4.8 | 21.6 | 146.6 | 11.0 | 7.8 | 111,0 | 5.3 | 3.9 | 17,0 | 9,7 | 16.0 |
| 451 | Котлета из говядины | 80 | 10,7 | 10,5 | 5.9 | 158.9 | 3.3 | 0.1 | 0.3 | 4,0 | 3,0 | 14,0 | 4.1 | 8.6 |
| 516 | Макароны отварные | 150\5 | 4,4 | 6,5 | 24,7 | 175.5 | 3,5 | 0 | 0 | 11.0 | 1,0 | 3,7 | 1,6 | 3,6 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 30 | 2,1 | 1,7 | 4,4 | 42.0 | 2.0 | 8.4 | 17,0 | 3,0 | 0.6 | 3.3 | 2,7 | 3.5 |
| 638 | Компот из кураги с вит С | 200 | 0,03 | 0 | 20 | 80 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 4,9 | 0 | 0 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 700 | 27,83 | 29,5 | 109,8 | 774,0 | 19,8 | 16,5 | 128,3 | 23,3 | 31,4 | 41,0 | 21,1 | 33,9 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,35 | 3,85 | 1,95 | 44.6 | 2.0 | 12,5 | 55.5 | 11,5 | 0,9 | 1.8 | 2,35 | 2,5 |
| 148 | Суп картофельный с домашней лапшой | 200 | 2,6 | 2,0 | 17,6 | 95,4 | 6,7 | 8,9 | 111,0 | 5,3 | 1,9 | 7,8 | 6,1 | 5,6 |
| 487 | Рис отварной рассыпчатый | 150\5 | 7,4 | 7,9 | 29,8 | 212,7 | 2,6 | 0,1 | 13,0 | 13,0 | 0,8 | 15,0 | 6,3 | 7,2 |
| 461 | Тефтели из говядины | 80 | 9,4 | 11,1 | 5,6 | 158,0 | 3,0 | 0,8 | 0,2 | 2,7 | 2,2 | 13,0 | 3,7 | 8,1 |
|  | Томатный соус с овощами | 30 | 2,1 | 1,7 | 4,4 | 42,0 | 2,0 | 8,4 | 17,0 | 3,0 | 0,6 | 3,3 | 2,7 | 3,5 |
| 588 | Кисель с витамином С | 200 | 0 | 0, | 14,0 | 52,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 760 | 27,05 | 27,15 | 106,55 | 776,3 | 16,3 | 30,7 | 196,7 | 35,5 | 24,4 | 43,9 | 24,15 | 29,0 |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Салат из свежих огурцов с маслом( по сезону) | 60 | 0,6 | 2,05 | 1,35 | 40 | 00 | 4,1 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |
| 116 | Суп пюре картофельный с гренками | 200/10 | 3,8 | 5,8 | 20,4 | 157 | 0,1 | 6,1 |  |  | 60,4 |  |  | 0,7 |
| 366 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 18,6 | 31,2 | 25,0 | 449,6 | 5,0 | 0,5 | 33,0 | 14,0 | 19,0 | 31,0 | 7,5 | 5,8 |
| 437 | Гуляш из говядины | 80 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 9,2 | 8,2 | 2,6 | 0,3 |
| 685 | Чай с/сах. | 200\15 | 0 | 0 | 9,1 | 35 |  |  |  |  | 0,3 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из капусты | 60 | 0,7 | 2,65 | 4,5 | 44 | 0,01 | 17,5 | 0 | 0,3 | 25,5 | 15 | 8 | 0,6 |
| 124 | Щи из свежей капусты со см. | 200/9 | 1,0 | 1,6 | 4,4 | 34,2 | 1,3 | 10,0 | 44,0 | 0,5 | 2,8 | 3,0 | 3,1 | 2,2 |
| 487 | Кура отварная | 80 | 10,7 | 7,9 | 0,4 | 143 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 0,03 | 18,7 | 15,4 | 5 | 1,4 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | 150/5 | 2,65 | 3,9 | 28,0 | 135,2 | 0,13 | 18,0 | 23,5 | 1,58 | 35,8 | 85,1 | 25,9 | 0,9 |
| 631 | Компот из свежих фруктов с вит С | 200 | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 | 1,2 | 2,9 | 2,0 | 2,7 | 1,1 | 0,9 | 1,5 | 8,9 |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 872 | 20,45 | 16,85 | 106,5 | 645,6 | 2,69 | 48,45 | 69,54 | 5,11 | 101,9 | 122,4 | 46,5 | 15,9 |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник со сметаной | 200/9 | 2,6 | 3,4 | 17,6 | 106,6 | 6,7 | 11,0 | 89,0 | 8,0 | 2,2 | 9,3 | 6,8 | 5,6 |
| 451 | Шницель из говядины | 80 | 10,7 | 10,5 | 5,9 | 158,9 | 3,3 | 0,1 | 0,3 | 4,0 | 3,0 | 14,0 | 4,1 | 8,6 |
| 330 | Гороховое пюре с маслом | 150/5 | 13,4 | 7,4 | 28,4 | 27 | 0,4 | 0 | 0,3 | 74 | 60 | 1,0, | 23 | 4,2 |
| 685 | Чай с/с | 200\15 | 0 | 0 | 9,1 | 35 |  |  |  |  | 0,3 |  |  |  |
| 769 | Булочка домашняя | 60 | 5,3 | 3,9 | 33,8 | 188 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0 | 29,9 | 3 | 3 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 754 | 37,2 | 25,8 | 128,0 | 686,5 | 10,5 | 11,2 | 89,64 | 86,0 | 113,4 | 30,3 | 39,9 | 20,9 |
| **Понедельник – вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,6 | 2,4 | 20,0 | 107,2 | 6,7 | 8,7 | 89,0 | 2,7 | 1,8 | 10,0 | 6,8 | 5,6 |
| 451 | Биточки из говядины | 80 | 6,6 | 14,3 | 0,2 | 156,6 | 7,6 | 0 | 0 | 1,6 | 2,1 | 12,0 | 3,0 | 6,0 |
| 516 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 4,4 | 6,5 | 24,7 | 175,5 | 3,5 | 0 | 0 | 11,0 | 1,0 | 3,7 | 1,6 | 3,6 |
| 588 | Соус томатный с овощами | 30 | 2,1 | 1,7 | 4,4 | 40,2 | 2,0 | 8,4 | 17,0 | 3,0 | 0,6 | 3,3 | 2,7 | 3,5 |
| 685 | Чай с/с | 200\15 | 0 | 0 | 9,1 | 35 |  |  |  |  | 0,3 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 710 | 20,9 | 25,5 | 91,6 | 685,5 | 19,8 | 17,1 | 106,0 | 18,3 | 23,8 | 32,0 | 17,1 | 20,6 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из разных овощей | 60 | 1,4 | 4,2 | 1,9 | 55 | 0,01 | 12 | 00 | 0,3 | 23 | 0,15 | 0,7 | 0,5 |
| 171 | Суп картоф с горохом | 200 | 10,0 | 0,6 | 23,4 | 132,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 437 | Голубцы ленивые с соусом | 80 | 12,4 | 11,0 | 3,8 | 163,0 | 3,35 | 4,2 | 0 | 3,0 | 1,14 | 15,7 | 4,7 | 2,14 |
| 508 | Картофель тушеный с луком и томатом | 150/5 | 4,7 | 2,9 | 22,2 | 128,3 | 8,7 | 0 | 0,3 | 15,0 | 1,1 | 13,0 | 18,0 | 14,0 |
| 638 | Компот из кураги с вит С | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 770 | 36,96 | 21,3 | 136,16 | 885,88 | 14,08 | 25,4 | 17,3 | 21,56 | 70,0 | 52,55 | 35,7 | 22,26 |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с луком с маслом | 60 | 0,7 | 2,65 | 4,5 | 44 | 0,01 | 17,5 | 0,0 | 0,3 | 25,5 | 15 | 8 | 0,6 |
| 110 | Борщ с капустой со сметаной | 200\9 | 2,0 | 2,2 | 10,8 | 72,0 | 2,7 | 9,6 | 16,0 | 4,0 | 4,6 | 20,0 | 6,0 | 5,6 |
| 37 | Рыба припущенная с овощами | 86 | 14 | 0,9 | 0 | 63 | 0 | 0,08 | 0,0 | 0,02 | 0,4 | 31,86 | 154 | 45,1 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | 150\5 | 2,65 | 3,9 | 20,8 | 135,2 | 0,13 | 18,0 | 23,5 | 1,58 | 35,8 | 85,1 | 25,9 | 0,9 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 19,8 | 5,0 | 115,6 | 588,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 745 | 44,35 | 15,25 | 184,9 | 1073,2 | 2,84 | 45,18 | 39,5 | 5,9 | 84,3 | 154,96 | 196,9 | 54,4 |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из капусты с яблоками | 60 | 0,65 | 4,0 | 6,5 | 63 | 0,01 | 14,4 | 0,1 | 0,1 | 17,91 | 15 | 8 | 0,46 |
| 134 | Суп полевой со сметаной | 200\9 | 3,0 | 11,8 | 18,4 | 187,0 | 3,3 | 7,6 | 1,6 | 2,7 | 1,5 | 8,8 | 6,5 | 5,6 |
| 451 | Котлета из говядины | 80 | 10,7 | 10,5 | 5,9 | 158,9 | 3,3 | 0,1 | 0,3 | 4,0 | 3,0 | 14,0 | 4,1 | 8,6 |
| 540 | Овощное рагу | 150 | 3,9 | 6,9 | 16,5 | 140,0 | 6,9 | 16,0 | 289,0 | 1,7 | 5,1 | 11,0 | 9,3 | 8,7 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,8 | 0,4 | 6,2 | 0,2 | 0,4 | 1,4 | 2,2 | 2,3 | 8,9 |
|  | Хлеб пшеничный с вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  | 756 | 23,85 | 33,9 | 101,7 | 802,7 | 13,91 | 44,3 | 291,2 | 8,9 | 46,91 | 54,0 | 33,2 | 34,16 |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Венегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0,00 | 0,03 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 135 | Суп из овощей со сметаной | 200/8 | 3,4 | 3,2 | 8,4 | 73,4 | 8,0 | 18,0 | 67,0 | 13,0 | 3,3 | 7,7 | 5,4 | 7,8 |
| 443 | Плов с мясом | 200 | 16,2 | 8,9 | 28,3 | 262 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 21,3 | 163 | 59,4 | 2,2 |
| 638 | Компот из кураги с витС | 200 | 0,6 | 0 | 29,0 | 111,2 | 0,4 | 0,4 | 22,0 | 0 | 2,5 | 5,0 | 4,9 | 3,3 |
|  | Пирожок с повидлом | 80 | 5,9 | 5,0 | 62,4 | 37 | 0,01 | 17,3 | 0,01 | 0,01 | 331,2 | 0,3 | 0,3 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный вит | 30 | 3,3 | 0,3 | 23,2 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 3 | 3 | 0,7 |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 1,9 | 0,3 | 10 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,5 |  |  | 1,2 |
|  |  |  | 31,3 | 17,7 | 161,3 | 654,6 | 8,42 | 35,72 | 89,02 | 13,02 | 376,3 | 179,0 | 73,0 | 86,7 |

«Утверждаю»  
Директор  
 МАОУ Гарашкинская СОШ  
Хныкин А.А.

**Примерное   
десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ  
1-4 классы**

***Примерное десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ***

***1 -4 классы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование бдюда | Выход блюда гр. | Пищевые вещества | | | Энерг.  Ценность  (ккал.) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б(гр.) | Ж(гр.) | У(гр.) | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | F |
| **Понедельник – первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная вязкая с маслом | 200 | 3,3 | 4,4 | 24,6 | 150,0 | 3,0 | 0 | 0 | 11,0 | 1,8 | 3,4 | 1,9 | 1,7 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
| 1\3 | Масло и сыр | 20/20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 500 | 5,96 | 19,8 | 54,26 | 470,6 | 5,2 | 0 | 0 | 14,4 | 3,6 | 6,8 | 4,4 | 8,1 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная | 200 | 18,6 | 31,2 | 25,0 | 449,6 | 5,0 | 0,5 | 33 | 14 | 19 | 31 | 7,5 | 5,8 |
|  | Молоко сгущеное | 25 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 9,2 | 8,2 | 2,6 | 0,3 |
| 689 | Кофейный напиток | 200 | 19,8 | 5 | 115,6 | 588 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 405 | 42,9 | 39,7 | 172,7 | 1214,6 | 8,4 | 0,8 | 34,6 | 17,8 | 28,8 | 41,6 | 11,1 | 8,1 |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200 | 5,3 | 7,95 | 26,85 | 200 | 0,10 | 0 | 00,6 | 2,9 | 116 | 202 | 96,4 | 2,9 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0,0 | 00 | 0 | 00 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 24,0 | 1,0 | 2,0 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 7,96 | 23,35 | 56,51 | 520,6 | 2,3 | 0 | 0,6 | 6,3 | 117,8 | 227 | 98,9 | 9,3 |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 3,84 | 4,96 | 24,45 | 157,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0,26 | 180,0 | 202,0 | 26,0 | 0,8 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 24,0 | 1,0 | 2,0 |
| 1 | масло | 20 | 7,1 | 9,1 | 9,9 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 420 | 13,44 | 14,96 | 63,75 | 444,5 | 2,24 | 0 | 0 | 3,66 | 181,8 | 227 | 28,5 | 7,2 |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 303 | Каша молочная  « Дружба» с маслом | 200 | 7,0 | 7,1 | 41,3 | 256,7 | 0,1 | 0,6 | 25,7 | 0,2 | 129,9 | 173,9 | 42,7 | 0 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 00 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  |  | 9,5 | 8,0 | 70,7 | 391,3 | 2,3 | 0,6 | 25,7 | 3,6 | 131,7 | 177,3 | 45,2 | 6,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 0.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 1,0 |
| **Понедельник – вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная ячневая с маслом | 200 | 4,8 | 6,0 | 25,6 | 208 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 130,4 | 108 | 23 | 1,4 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  |  | 7,46 | 21,4 | 55,26 | 528,6 | 2,24 | 0 | 0,04 | 3,4 | 132,2 | 111,4 | 25,5 | 7,8 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Омлет натур | 140 | 4,53 | 5,54 | 25,71 | 170,37 | 0,12 | 0 | 0 | 0,5 | 181,5 | 287,0 | 34,7 | 3,04 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  |  | 7,19 | 20,94 | 55,37 | 490,97 | 2,32 | 0 | 0 | 3,9 | 183,3 | 290,4 | 37,2 | 9,44 |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная вязкая геркулесовая с маслом | 200 | 3,6 | 6,0 | 22,2 | 157,5 | 7,0 | 0 | 0 | 11,0 | 2,9 | 13,0 | 11,0 | 6,7 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1 | масло | 20 | 7,1 | 9,1 | 9,9 | 152 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  |  | 13,2 | 10 | 39,3 | 444,1 | 9,2 | 0 | 00 | 14,4 | 4,7 | 16,4 | 13,5 | 13,1 |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Каша молочная рис греча маслом | 200 | 2,8 | 1,8 | 21,8 | 132 | 0,1 | 0,4 | 0,07 | 0,04 | 135 | 103 | 22,4 | 0,2 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  |  | 5,46 | 22,66 | 51,46 | 452,6 | 2,3 | 0,4 | 0,07 | 3,44 | 136,8 | 106,4 | 24,9 | 6,6 |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 | 2,7 | 0,7 | 4,4 | 2,7 | 16,0 | 17,0 | 5,1 | 2,2 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  |  | 8,26 | 20,8 | 45,06 | 449,8 | 4,9 | 0,7 | 4,4 | 6,1 | 17,8 | 20,4 | 7,6 | 8,6 |



«Утверждаю»  
Директор  
 МАОУ Гарашкинская СОШ  
**Хныкин А.А.**

**Примерное   
десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ  
5-11 классы**

***Примерное десятидневное меню  
МАОУ Гарашкинская СОШ***

***5 -11 классы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование бдюда | Выход блюда гр. | Пищевые вещества | | | Энерг.  Ценность  (ккал.) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б(гр.) | Ж(гр.) | У(гр.) | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | F |
| **Понедельник – первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная вязкая с маслом | 220 | 6,2 | 6,6 | 31,2 | 209 | 0,5 | 1,4 | 40,2 | 0,5 | 135,8 | 122,4 | 20,4 | 0,46 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
| 1\3 | Масло и сыр | 20/20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 515 | 5,96 | 19,8 | 54,26 | 470,6 | 5,2 | 0 | 0 | 14,4 | 3,6 | 6,8 | 4,4 | 8,1 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная | 220 | 18,6 | 31,2 | 25,0 | 449,6 | 5,0 | 0,5 | 33 | 14 | 19 | 31 | 7,5 | 5,8 |
|  | Молоко сгущеное | 25 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 | 1,2 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 9,2 | 8,2 | 2,6 | 0,3 |
| 689 | Кофейный напиток | 200 | 19,8 | 5 | 115,6 | 588 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 405 | 42,9 | 39,7 | 172,7 | 1214,6 | 8,4 | 0,8 | 34,6 | 17,8 | 28,8 | 41,6 | 11,1 | 8,1 |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшеничная с маслом | 220 | 7,5 | 9,95 | 28 | 220 | 0,2 | 0 | 1 | 4,2 | 112 | 202 | 96,4 | 2,9 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0,0 | 00 | 0 | 00 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 24,0 | 1,0 | 2,0 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 485 | 7,96 | 23,35 | 56,51 | 520,6 | 2,3 | 0 | 0,6 | 6,3 | 117,8 | 227 | 98,9 | 9,3 |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная рисовая с маслом | 220 | 3,84 | 4,96 | 24,45 | 157,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0,26 | 180,0 | 202,0 | 26,0 | 0,8 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 24,0 | 1,0 | 2,0 |
| 1 | масло | 20 | 7,1 | 9,1 | 9,9 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 465 | 13,44 | 14,96 | 63,75 | 444,5 | 2,24 | 0 | 0 | 3,66 | 181,8 | 227 | 28,5 | 7,2 |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 303 | Каша молочная  « Дружба» с маслом | 200 | 7,0 | 7,1 | 41,3 | 256,7 | 0,1 | 0,6 | 25,7 | 0,2 | 129,9 | 173,9 | 42,7 | 0 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 00 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 445 | 9,5 | 8,0 | 70,7 | 391,3 | 2,3 | 0,6 | 25,7 | 3,6 | 131,7 | 177,3 | 45,2 | 6,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 0.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 1,0 |
| **Понедельник – вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная ячневая с маслом | 220 | 4,8 | 6,0 | 25,6 | 208 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 130,4 | 108 | 23 | 1,4 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 485 | 7,46 | 21,4 | 55,26 | 528,6 | 2,24 | 0 | 0,04 | 3,4 | 132,2 | 111,4 | 25,5 | 7,8 |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Омлет натур | 160 | 4,53 | 5,54 | 25,71 | 170,37 | 0,12 | 0 | 0 | 0,5 | 181,5 | 287,0 | 34,7 | 3,04 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 445 | 7,19 | 20,94 | 55,37 | 490,97 | 2,32 | 0 | 0 | 3,9 | 183,3 | 290,4 | 37,2 | 9,44 |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная вязкая геркулесовая с маслом | 220 | 3,6 | 6,0 | 22,2 | 157,5 | 7,0 | 0 | 0 | 11,0 | 2,9 | 13,0 | 11,0 | 6,7 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1 | масло | 20 | 7,1 | 9,1 | 9,9 | 152 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 465 | 13,2 | 10 | 39,3 | 444,1 | 9,2 | 0 | 00 | 14,4 | 4,7 | 16,4 | 13,5 | 13,1 |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Каша молочная рис греча маслом | 220 | 2,8 | 1,8 | 21,8 | 132 | 0,1 | 0,4 | 0,07 | 0,04 | 135 | 103 | 22,4 | 0,2 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 485 | 5,46 | 22,66 | 51,46 | 452,6 | 2,3 | 0,4 | 0,07 | 3,44 | 136,8 | 106,4 | 24,9 | 6,6 |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный с вермишелью | 220 | 5,6 | 5,4 | 15,4 | 129,2 | 2,7 | 0,7 | 4,4 | 2,7 | 16,0 | 17,0 | 5,1 | 2,2 |
| 685 | Чай с/с | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 1,0 | 1,5 | 4,4 |
| 1/3 | Сыр .масло | 20\20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 186 |  |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 2,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,6 | 2,4 | 1,0 | 2,0 |
|  |  | 511 | 8,26 | 20,8 | 45,06 | 449,8 | 4,9 | 0,7 | 4,4 | 6,1 | 17,8 | 20,4 | 7,6 | 8,6 |