

**Примерное 10-дневное меню МОУ "СОШ с. Ивантеевка им. И.Ф. Дрёмова  
на 2024-2025 уч. г.**

День1

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	80	булочка с изюмом	4,32	3,6	32,64	182,4	10,8	6,6	38,4	0,48	0,02	0,08	0	0
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		<b>ИТОГО:</b>												
		<b>обед</b>												
104/105	1/270	Суп с мясом кур картофельный с вермшелью	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	130	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
291	1/180/30	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итог</b>		<b>26,57</b>	<b>26,28</b>	<b>109,41</b>	<b>728,6</b>	<b>92</b>	<b>90,11</b>	<b>306,9</b>	<b>3,81</b>	<b>4,95</b>	<b>0,31</b>	<b>2,43</b>	<b>28,24</b>

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>230</b>	каша дружба	3,915	5,765	20,514	290	0,04	0,121	1,235	0,035	113,3	22,29	0,255	0,255
	<b>50</b>	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
	<b>10</b>	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	<b>200</b>	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		итог	5,77	13,215	30,514	458,96	2,4595	0,159	3,265	0,055	122,34	26,79	0,691	0,68
		<b>ОБЕД</b>												
87	1/250/20	суп лапша с мясом кур	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/180	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/80	Биточки мясные ( говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
343	1/200	Компот из ягод	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	<b>Итого</b>		<b>21,34</b>	<b>19,05</b>	<b>111,93</b>	<b>728,15</b>	<b>58,92</b>	<b>50,26</b>	<b>278,5</b>	<b>8,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,835</b>	<b>69,7</b>

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	<b>Завтрак</b>													
	48	Яйцо куриное вареное	6,96	5,52	0,33	75	0,033	0,12	0	0,12	26,4	5,76	1,2	1,2
	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	50	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
		10	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011
		<b>Итого</b>	5,885	6,415	32,715	457,6	0,1145	0,163	1,3	0,39	130,51	29,49	0,865	0,865
	<b>ОБЕД</b>													
82	1/270/20/10	Борщ с мясом кур с капустой и картофелем	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/180	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/90	Птица запеченная	28,5	11,7	0,6	234	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
342	1/200	Компот из ягод	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>38,98</b>	<b>12,06</b>	<b>82,52</b>	<b>646,6</b>	<b>51</b>	<b>89,6</b>	<b>580,3</b>	<b>5,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>6,92</b>	<b>68,02</b>

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>70</b>	блины с ягодой	3,285	1,845	32,91	159,59	0,055	0,04	0,23	0,01	20,5	7,5	0,635	0,635
	<b>200</b>	какао	0,06	0,015	6,495	75	0	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		итог	3,345	1,86	39,405	234,59	0,055	0,043	0,26	0,01	26,3	9,75	0,885	
		<b>ОБЕД</b>												
97	1/270/20	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,2	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
303	1/180	Каша пшеничная вязкая	6,48	2,89	16,47	108,2	11	0,4	1,3	1,8	2	1,2	2	0
279 вар 2	1/80	Тефтели мясные(говядина)	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
349	1/200	Компот из лимонов	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итог</b>		<b>29,46</b>	<b>20,85</b>	<b>102,49</b>	<b>749,8</b>	<b>113,87</b>	<b>88,74</b>	<b>349,8</b>	<b>5,87</b>	<b>53,02</b>	<b>1,384</b>	<b>4,47</b>	<b>180,6</b>

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>50</b>	Хлеб пшеничный	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	0,35
	<b>230</b>	Каша манная	3,91	5,765	20,52	290	0,0385	0,121	0,215	0,35	113,25	22,29	0,255	0,255
	<b>200/10</b>	Чай с лимоном	6,85	3,6	3,6	178	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	
		ИТОГ												
		<b>ОБЕД</b>												
103	1/250/10	щи с мясом кур	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
304	1/180	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
290	1/80	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,3	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>34,13</b>	<b>27,44</b>	<b>93,16</b>	<b>821,38</b>	<b>114,21</b>	<b>298,8</b>	<b>243,4</b>	<b>4,75</b>	<b>0,19</b>	<b>1,13</b>	<b>0,88</b>	<b>22,01</b>

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>80</b>	булочка с изюмом	4,32	3,6	32,64	182,4	10,8	6,6	38,4	0,48	0,02	0,08	0	0
	<b>200</b>	Какао	0,06	0,015	6,495	75	0	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,38</b>	<b>3,615</b>	<b>39,135</b>	<b>257,4</b>	<b>10,8</b>	<b>6,603</b>	<b>38,43</b>	<b>0,48</b>	<b>5,82</b>	<b>2,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>
		<b>ОБЕД</b>												
108-109	1/270/50	Суп с мясом кур картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
273	70	котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
199	1/180	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
388	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>25,47</b>	<b>19,18</b>	<b>112,55</b>	<b>726,35</b>	<b>146,83</b>	<b>104,3</b>	<b>203,6</b>	<b>4,86</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,71</b>	<b>13,11</b>

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>230</b>	суп с вермишелью	3,8	5,84	16,7	295	0,065	0,145	1,22	0,035	125	24,6	0,3	0,3
	<b>50</b>	Хлеб пшеничный	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	0,35
	<b>200</b>	чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		<b>итог</b>	<b>2,94</b>	<b>6,01</b>	<b>3,15</b>	<b>241</b>	<b>0,067</b>	<b>0,068</b>	<b>10,72</b>	<b>6,925</b>	<b>38,395</b>	<b>18,91</b>	<b>0,83</b>	
		<b>ОБЕД</b>												
113/114	1/250/10	щи с мясом кур	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/180	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
273	80	Бефстроганов из мяса кур	5,8	5,2	1,65	219	0,005	0,015	0	0,33	9,85	9,7	0	0,825
349	1/200	Компот из лимонов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>18,43</b>	<b>17,57</b>	<b>100,76</b>	<b>809,68</b>	<b>57,885</b>	<b>56,72</b>	<b>257,4</b>	<b>6,92</b>	<b>9,89</b>	<b>9,88</b>	<b>0,71</b>	<b>23,6</b>

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>230</b>	Каша геркулесовая	9,2	12,4	45,1	405	0,15	0,24	0	0	32	0	0,2	0,2
	<b>200/10</b>	Чай с лимоном	0,12	0,02	7,15	75	0,001	0,005	1,19	0	3,66	2,45	0,43	0,43
	<b>10</b>	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	<b>50</b>	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
		<b>итог</b>	10,98	19,82	62,19	647,1	2,5685	0,28	3,19	0,02	38,9	4,701	0,816	0,805
		<b>ОБЕД</b>												

102	1/270	Суп с мясом кур из овощей с горохом	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/80/40	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
349	1/200	Компот из ягод	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>29,63</b>	<b>9</b>	<b>95,02</b>	<b>607,56</b>	<b>83,41</b>	<b>96,89</b>	<b>251,3</b>	<b>4,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>2,01</b>	<b>13,82</b>

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>250</b>	каша пшениая	4,3	6,25	16,37	281	0,095	0,155	1,27	0,39	121,51	24,93	0,44	0,44
	<b>50</b>	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
	<b>10</b>	Масло сливочное	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,03	2	0,02	0,04	0,001	0,011	0
	<b>200</b>	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
		<b>ИТОГО:</b>	<b>6,155</b>	<b>13,7</b>	<b>26,37</b>	<b>449,96</b>	<b>2,5145</b>	<b>0,193</b>	<b>3,3</b>	<b>0,41</b>	<b>130,55</b>	<b>29,43</b>	<b>0,876</b>	<b>0,865</b>
104/105	1/270/25	Суп картофельный с крупой	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
145	1/180	Картофельное пюре	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
293	1/90	Птица запеченная	28,5	11,7	0,6	234	16,5	40,5	345	2,25	0,04	0,06	4,87	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>43,27</b>	<b>22,88</b>	<b>89,89</b>	<b>812,46</b>	<b>70,2</b>	<b>112,6</b>	<b>573,3</b>	<b>5,31</b>	<b>5,03</b>	<b>0,32</b>	<b>6,2</b>	<b>40,89</b>

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<b>ЗАВТРАК</b>												
	<b>230</b>	Каша рисовая молочная	4,3	6,25	16,37	281	0,095	0,155	1,27	0,39	121,51	24,99	0,44	0,44
	<b>200</b>	Чай с сахаром	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	0,25
	<b>50</b>	Хлеб пшеничный	1,525	0,15	9,85	101	0,0175	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	0,175
		<b>итог</b>	1,725	0,2	9,91	102,86	0,0195	0,008	0,03	0	9	4,5	0,425	0,425
		<b>ОБЕД</b>												
96	1/270/20	Рассольник ленинградский с мясом кур	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
143	1/250	Ленивые голубцы (говядина)	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
388	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	40	Хлеб ржаной	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	7,6	34,8	0,8	0	0,05	0,25	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>9,98</b>	<b>11,48</b>	<b>82,32</b>	<b>569,9</b>	<b>87,3</b>	<b>76,4</b>	<b>188,3</b>	<b>3,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,36</b>	<b>2,31</b>	<b>17,6</b>