

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОГОДАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ИМЕНИ
КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ «КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ», «ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ» I И II
СТЕПЕНИ, «СЛАВЫ» II И III СТЕПЕНИ СОКОЛОВА АНДРЕЯ СТЕПАНОВИЧА»

663157 с. Погодаево, ул. Гагарина, д. 24

Тел: 8 (39195) 79213

E – mail: pogodaevo@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 18
имени А.С. Соколова
Соколова О.И.
Приказ № 01-04-046
09.03.2023 г.



Примерное циклическое 10-ти дневное меню для обучающихся

с. Погодаево, 2023 г.

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Р-71	Овощи натуральные свежие (соленые) огурцы (подгорнировка)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0	5,25	0	0	0,27	21	6	0,3
Р-304	Плов с мясом курицы	200	19,52	16,35	34,35	362,52	0,06	0,96	46	0	43,3	191	45,65	2,08
Р-714	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
	Хлеб пшеничный	230	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
пром.	Пряник	30	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	550	26,38	18,3	117,56	741,53	0,06	11,81	46	0	91,77	317	51,65	5,88
ОБЕД														
Р-64	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	0,78	4,82	4,6	65,07	0	13,33	0	0	21,1	15,34	8,12	0,03
Р-55	Свекольник	200	3,85	7,88	21,35	137,2	0,175	16,28	0,175	0	66,25	61,25	0,26	2,8
Р-234	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0	0,94	0	0	60,15	0	24,36	1,13
Р-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,45	5,7	17,1	139,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Р-389	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	14	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	790	25,58	31,11	84,64	797,25	0,175	38,55	0,175	0	161,5	76,59	32,74	4,36
	Всего:		51,96	49,41	202,2	1538,78	0,235	50,36	46,18	0	253,27	393,59	84,39	10,24

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,8	4,45	3,42	94,5	0,12	3,34	0	0	35,16	0	43,67	0,77
P-304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0	0	0,07	0	39,9	68,46	16,6	0,2
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
	Итого:	500	23,06	12,16	78,24	506,92	0,12	6,34	0,07	0	100,66	165,5	60,27	3,94
ОБЕД														
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,11	5,27	10,8	127,8	0	7,76	0	0	26,7	0	29,35	1,29
P-294	Котлеты рубленые из птицы	90	16,38	14,76	8,4	195,7	0,05	22,5	0	0,63	12,6	23,4	18	0,81
P-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,45	5,7	17,1	139,5	0	0	0	0	0	0	0	0
P-349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	700	31,86	26,42	94,95	723,8	0,095	38,76	0	1,23	176,3	103,4	60,35	2,5
	Всего:		54,92	38,58	173,19	1230,72	0,215	45,1	0,07	1,23	276,96	268,9	120,6	3,94

Возрастная категория 11-18 лет

День 10-й

№ рец, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,12	4,48	0	0	46,88	0	58,24	1,02
P-304	Рис отварной	200	4,9	7,6	51,73	296,6	0	0	0,09	0	53,2	91,28	22,13	0,26
P-136	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	49,28	0	3	0	0	5,8	0	0	0,27
	Хлеб пшеничный	2\30	4,56	0,48	29,52	140,64	0	0	0	0	19,8	97	0	2,7
	Итого:	580	27,16	15,55	92,31	612,52	0,12	7,48	0,09	0	125,68	188,28	80,37	4,25
ОБЕД														
P-104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	6,58	13,5	159,75	0	9,7	0	0	33,34	0	36,68	1,61
P-294	Котлеты рубленые из птицы	100	18,20	16,4	9,3	217,44	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
P-151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,6	7,6	22,8	186	0	0	0	0	0	0	0	0
P-349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,045	8,5	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	830	38,02	31,47	113,14	867,99	0,105	43,2	0	1,3	184,34	106	69,68	2,91
	Всего:		68,4	47,02	205,45	1480,51	0,225	50,68	0,09	1,3	310,02	294,28	150,05	7,16