

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ N106
О.С. Боровская
«19» 12 2022 г.



Примерное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ СОШ N106
на 2022-2023 учебный год

№ рец. По сборни ку	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день завтрак														
294	Котлеты из куриного филе	75	15,36	8,5	16,15	180	0,1	0,75	0,34	0,58	57,38	67	22,2	3,6
309	Макароны отварные с маслом	80	3,68	3	17,62	112,3	0,04	-	-	0,64	3,24	24,78	14,08	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб пшен.	25	1,50	0,060	10	50	0,22	-	-	0,34	0,37	14	12,44	0,25
2 день завтрак														
210	Омлет	80	7,57	8,44	1,35	111,79	0,05	0,13	0,16	0,37	52	112	8,06	1,31
3	Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,075	139,2	9,65	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	1,1	2,8	1	028	1
3 день завтрак														
294	Котлета куриная	75	15,36	8,5	16,15	180	0,1	0,75	0,34	0,58	57,38	67	22,2	3,6
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,03	0,48	0,02	0,76	21,88	57,72	17,5	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-
4 день завтрак														
268	Шницель со свинины	75	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,2	12,74	82,39	17,53	1,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,72	3,04	25,76	162	0,14	-	-	0,40	9,88	135,94	90,54	3,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-
5 день завтрак														
304	Рис отварной с маслом	80	2,48	8,40	2,50	183	0,02	-	-	0,26	3,77	42,62	10,88	0,36
234	Котлета рыбная	75	9,50	6,01	10,75	142	0,048	0,27	0,04	4	34,7	30,70	0,61	1,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-

6 день завтрак														
294	Котлеты из куриного филе	75	15,36	8,5	16,15	180	0,1	0,75	0,34	0,58	57,38	67	22,2	3,6
309	Макароны отварные с маслом	80	3,68	3	17,62	112,3	0,04	-	-	0,64	3,24	24,78	14,08	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб пшен.	25	1,50	0,060	10	50	0,22	-	-	0,34	0,37	14	12,44	0,25
7 день завтрак														
291	Плов	100/50	12,67	7,4	27,34	227	0,01	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-
8 день завтрак														
229	Запеканка творожная со сметаной	100/20	2,34	23,1	46,2	498	0,96	11,1	0,14	11,1	224,13	319,83	38,07	0,27
	Каша молочная	150	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,21	138	184,37	47,6	1,23	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
3	Бутерброд с сыром	25/20	8,01	2,68	42,75	250	-	-	-	-	-	-	-	-
9 день завтрак														
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,03	0,48	0,02	0,76	21,88	57,72	17,5	0,66
294	Биточек из куриных гр.	75	15,36	8,5	16,15	180	0,1	0,75	0,34	0,58	57,38	67	22,2	3,6
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-
10 день завтрак														
290	Голень куриная запечённая	75	11,704	31	3,179	339	0,308	1,012	-	2,86	22	41,482	24,629	2,43
304	Рис отварной с маслом	80	2,48	8,40	2,50	183	0,02	-	-	0,26	3,77	42,62	10,88	0,36
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-