



**Фактическое
 десятидневное меню
 МОБУ «СОШ п. Голубой Факел»
 для учащихся 5-11 классов
 на 2022 – 2023 учебный год
 сезон осенне - зимний**

Первая неделя	Понедельник	№ ре- ц- п- т ист оч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
					белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe
Завтрак		175	Каша молочная с маслом	200/10	8,4	11,9	37	289	0,08	0,57	0,05	0,41		66,05	19,02	79,86	0,50
		686	Чай с сахаром	200	0,004	-	2,46	9,28	0	0,41	0,08	-		9,74	7,66	15,97	0,27
		/	Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за завтрак:				460	12,09	2,5	66,19	437	0,12	0,57	0,05	0,93		90,58	77,02	105,33	3,07
Вторник		309	Рассольник со сметаной	250	8,77	9,35	57,93	236,51	0,16	-	-	1,55		13,70	73,37	1,55	1,55
			Чай с сахаром	200	0,004	-	2,46	9,28	0	0,41	0,08	-		9,74	7,66	15,97	0,27
		/	Хлеб	50	3,55	0,55	22,6	114,5	0,05	-	-	0		14	82	5,5	1
Итого за завтрак:				500	14,35	10,8	82,43	325,01	0,21			1,55		27,7	155,37	6,6	
Среда		110	Макароны отварные с соусом	200/10	6,48	6,5	14,17	141,1	0,05	8,75	5	2,75		62,5	227,5	32,5	1,5
		/	Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44
		686	Чай с сахаром	200	0,004	-	2,46	9,28	0	0,41	0,08	-		9,74	7,66	15,97	0,27
Итого за завтрак:				460	9,68	6,9	35,95	526,68	0,09	9,06	5,08	3,17		81,44	269,96	61,67	2,21
Четверг			Рагу из овощей	250	17,22	17,77	43,38	390,91	0,15	0,67	0,55	1,88		22,61	36,88	205,26	2,33

	686	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6		-			15,33	23,2	12,27	2,13
		Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за завтрак:			500	20,91	18,17	62,57	538,9	0,29	0,67	0,55	2,4	47,14	60,56	230,73	4,91
Пятница		Каша гречневая с соусом	2000/10	17,16	24,86	7,27	307,97	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	34,14	129,61	0,66
		Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6		-			15,33	23,2	12,27	2,13
		Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за завтрак			460	20,85	25,26	36,46	459,9	0,1	2,35	1,52	2,33	60,04	92,14	155,08	4,37
Вторая неделя															
Понедельник		Каша молочная с маслом	200/10	8,4	11,9	37	289	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	19,02	79,86	0,50
Завтрак		Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6		-			15,33	23,2	12,27	2,13
		Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за завтрак			460	12,13	12,3	66,19	437	0,12	0,57	0,05	0,93	90,58	59,2	105,33	3,07
Вторник		Плов из курицы	200	17,16	24,86	7,27	307,97	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	34,14	129,61	0,66
Завтрак		Чай с сахаром	200	0,004	-	2,46	9,28	0	0,41	0,08	-	9,74	7,66	15,97	0,27
		Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за завтрак			450	20,324	25,26	29,05	423,65	0,1	2,36	1,6	2,33	54,43	76,6	158,78	1,37
Среда	309	Макарооны отварные с соусом	200/10	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	1,55	13,70	73,37	1,55	1,55
Завтрак		Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	686	Чай с сахаром	200	0,004	-	2,46	9,28	0	0,41	0,08	-	9,74	7,66	15,97	0,27
Итого за завтрак:			460	11,934	9,75	79,71	452,19	0,2	0,41	0,08	2,07	32,64	115,83	30,72	2,26
Четверг		Борщ со свежей капустой, курицей	250	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	1,55	13,70	73,37	1,55	1,55
Завтрак		Хлеб	50	3,55	0,55	22,6	114,5	0,05	-	-	0	14	82	5,5	1
		Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6		-			15,33	23,2	12,27	2,13
Итого за завтрак			500	12,85	9,9	90,4	492,61	0,21			1,55	43,03	178,57	19,32	4,68
Пятница		Пюре гороховое с соусом	180/20	17,22	17,77	43,38	390,91	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	36,88	205,26	
Завтрак		Хлеб	50	3,16	0,4	19,32	106,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Чай с сахаром	200	0,004	-	2,46	9,28	0	0,41	0,08	-	9,74	7,66	15,97	0,27

Итого за завтрак	450	20,384	18,17	65,16	506,59	0,19	1,08	0,63	2,4	41,55	79,34	234,43	0,71
------------------	-----	--------	-------	-------	--------	------	------	------	-----	-------	-------	--------	------