

Примерное 12- дневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов в 2022 – 2023 учебном году  
(30 рублей)

Наименование	Выход, г	Выход, г	Содержание. Веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	от 11- 18лет	7-11 лет.	белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
<b>Понедельник</b>														
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	180/5	17,4	2В,1	105,1	310	0,12	1,72		0,32	7,56	66,6	90	174,89
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	0,15	18	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			20,6	23,25	154,5	535	0,12	2,57	0,48	0,35	11,16	99,1	170,5	217,39
<b>Вторник</b>														
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200/5	180/5	6,9	6,9	98,4	380	0,24	5,86	3,22	0,38	2,78	66,67	58	92,03
Напиток "Каркаде"	200/15	200/15	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	0,15	18	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			10,1	7,05	147,8	605	0,24	6,71	3,7	0,41	6,38	99,17	138,5	134,53
<b>Среда</b>														
Овощное рагу	200/5	180/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	
Напиток кофейный с молоком	200	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			19,8	21,9	126,8	469	0,03	3,6	1,68	0,21	7Д	237,7	176,3	42,5
<b>Четверг</b>														
Макаронные отварные с маслом сливочным	200/5	180/5	18,4	22,67	87,11	271,11	0,03	3,06	12,4	0,2	3,89	227,78	106,44	160,33

Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	200/15/2	0,2		15	58					0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			21,2	24,17	129,11	410,11	0,03	3,91	12,68	0,23	5,39	241,23	123,94	202,83
Пятница														
Капуста тушёная	200	180	0,67	18,67	46,89	288,89	0,68	2,23	46,67	0,06	8	225,56	44,78	55
Кисель	200	200	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			13,47	20,17	88,89	427,89	0,68	3,08	46,95	0,09	9	238,56	62,28	97,5
Суббота														
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	180/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	
Напиток "Каркаде"	200/15	200/15	0,2		15	58					0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			19,4	21,9	110,4	383	0,03	3,6	1,48	0,21	5	218,65	113,3	42,5
Понедельник														
Картофель тушёный	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Компот из сухофруктов	200	200	0,2		15	58					0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,72	284,56	120,5	381,81
Вторник														
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	180/5	18,4	22,67	87,11	271,11	0,03	3,06	12,4	0,2	3,89	227,78	106,44	160,33
Напиток кофейный	200/15	200/15	0,2		15	58					0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			21,2	24,17	129,11	410,11	0,03	3,91	12,68	0,23	5,39	241,23	123,94	202,83
Среда														
Плов овощной	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	200/15/2	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81
Четверг														
Картофель тушёный	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Напиток "Каркаде"	200/15	200/15	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5

Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81
Пятница														
Рагу овощное	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Напиток кофейный	200	200	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81
Суббота														
Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	180/5	18,4	22,67	87,11	271,11	0,03	3,06	12,4	0,2	3,89	227,78	106,44	160,33
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			21,2	24,17	129,11	410,11	0,03	3,91	12,68	0,23	4,89	240,78	123,94	202,83