

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Рябовская основная школа»

155273 Ивановская область, Лухский район, с. Рябово, ул. Школьная, д.21
тел. 8(49344)25166, e-mail rajbovo82@rambler.ru

Приложение 2.
к приказу от «14» июня 2024г. № 118

Утверждаю

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
«Рябовская основная школа»
Е. А. Курасова

«14» июня 2024г.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся на 2024 – 2025 учебный год
(для учащихся возраста 12 лет и старше)

Дни		№ техноло гическо й карты	Наименование блюда	Вы ход с 12 лет и стар ше	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1 день	ОБЕД	54	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	3,7	6	64,6	0,038	0,061	38,23	0,48	1,76	39,73	0,63	20,36	38,8

		1	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	7,2	32,4	219,9	0,24	0,12	10,5	1,5	1,2	59,1	4,2	57,9	207,9
		8	Каша гречневая рассыпчатая	250	9,0	5,5	42,75	246,75	0,25	0,125	0	0,005	4,25	21,0	4,75	140,25	204,75
		46	Птица отварная	100	18,7	16,1	0	241	0,09	0,15	2	0,04	0,3	14	1,3	19	160
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	29,0	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0,0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
			Итого:		44,38	33,62	144,92	1059,25	0,78	0,542	51,13	2,225	8,74	186,93	14,42	295,31	772,55
2 день	ОБЕД	4	Щи из свежей капусты с картофелем	300	3,3	6,3	14,7	124,8	0,09	0,09	24,0	1,5	0,3	67,5	1,2	34,5	78,0
		7	Макароны отварные	230	20,17	21,5	133,23	773,97	0,37	0,07	0	0,039	3,45	3,57	3,57	31,51	168,75
		12	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,104	0,24	22,0	1,0	4,8	76,8
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,0	0,018	0,18	0,0	0,0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:		35,82	34,11	216,63	1278,41	0,681	0,445	36,48	1,649	5,47	149,85	13,01	128,08	473,38
3 день	ОБЕД	51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,5	7,2	8,32	125,8	0,023	0,04	29,5	0,15	0,25	30,24	0,8	0,62	14,3
		36	Суп рыбный	300	19,11	0,9	13,83	158,16	0,12	0,15	8,85	0,001	1,8	72,9	1,02	38,7	135,6

		32	Рагу из овощей	250	3,91	8,74	7,94	135,7	0,18	0,09	48,86	3,5	4,14	105,7	2,19	51,13	126,22
		16	Котлеты, биточки куриные	100	25,1	20,4	32,0	403,7	0,3	0,2	0,4	0,1	3,7	111,5	9,8	83,4	476,5
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,0	0,018	0,18	0,0	0,0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
			Итого:		56,4	38,46	118,46	1082,56	0,779	0,564	87,79	3,751	11,12	357,44	18,35	220,05	888,92
4 день	ОБЕД	5	Суп молочный с макаронным изделиями	300	8,4	8,1	23,1	193,8	0,06	0,27	0,9	0,06	0,6	242,1	0,6	0	201,9
		9	Рис отварной рассыпчатый	230	13,38	22,4	115	686,48	0,897	0,184	0	0,207	2,3	215,83	5,5	176,66	601,19
		17	Рыба отварная (с маслом)	25	3,92	1,2	1,76	33	0,014	0,012	2,44	0,04	0,24	1,9	0,14	3,46	7,64
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,0	0,018	0,18	0,0	0,0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:		32,97	33,41	208,28	1230,12	1,164	0,575	15,82	0,313	4,62	516,61	13,48	237,39	960,56
5 день	ОБЕД	50	Салат из свежей моркови с растительным маслом	100	1,7	8,3	9,15	150,3	0,028	0,05	27,3	0,16	0,27	29,5	0,7	0,53	11,2
		3	Борщ с капустой и картофелем	300	11,4	8,7	16,2	184,8	0,09	0,3	14,4	1,2	0,3	51,3	3,0	42,0	154,5
		7	Макароны	230	20,17	21,5	133,23	773,97	0,37	0,07	0	0,039	3,45	3,57	3,57	31,51	168,75

			отварные														
		16	Котлеты, биточки куриные	100	25,1	20,4	32	403,7	0,3	0,2	0,4	0,1	3,7	111,5	9,8	83,4	476,5
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
			Итого:		65,35	60,02	254,35	1799,77	0,95	0,706	42,5	1,699	8,95	248,97	20,61	131,84	972,05
6 день	ОБЕД	54	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	3,7	6	64,6	0,038	0,061	38,23	0,48	1,76	39,73	0,63	20,36	38,8
		2	Рассольник ленинградский	300	3,9	5,1	26,4	159,9	0,15	0,12	15,3	1,2	1,8	33,0	1,5	41,1	111,3
		7	Макароны отварные	230	20,17	21,5	133,23	773,97	0,37	0,07	0	0,039	3,45	3,57	3,57	31,51	168,75
		12	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,104	0,24	22,0	1,0	4,8	76,8
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
			Итого:		37,53	36,12	222,28	1320,47	0,742	0,511	53,71	1,823	8,48	135,4	11,24	143,97	531,95
7 день	ОБЕД	3	Борщ с капустой и картофелем	300	11,4	8,7	16,2	184,8	0,09	0,3	14,4	1,2	0,3	51,3	3,0	42,0	154,5
		8	Каша гречневая рассыпчатая	250	9,0	5,5	42,75	246,75	0,25	0,125	0	0,005	4,25	21,0	4,75	140,25	204,75

		16	Котлеты, биточки куриные	100	25,1	20,4	32,0	403,7	0,3	0,2	0,4	0,1	3,7	111,5	9,8	83,4	476,5
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:		52,97	36,21	166,77	1179,89	0,839	0,736	27,5	1,511	9,73	256,58	23,79	334,52	1010,3 8
8 день	ОБЕД	51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,5	7,2	8,32	125,8	0,023	0,04	29,5	0,15	0,25	30,24	0,8	0,62	14,3
		5	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	7,2	32,4	219,9	0,24	0,12	10,5	1,5	1,2	59,1	4,2	57,9	207,9
		9	Рис отварной рассыпчатый	230	13,38	22,4	115	686,48	0,897	0,184	0	0,207	2,3	215,83	5,5	176,66	601,19
		46	Птица отварная	100	23,6	1,9	0	113,0	0,07	0,6	1,8	0,07	0,2	8,0	1,4	86,0	171,0
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0,0	0,018	0,18	0,0	0,0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
			Итого:		53,36	39,92	212,09	1404,38	1,386	1,028	41,98	1,927	5,18	350,27	16,44	367,38	1130,6 9
9 день	ОБЕД	6	Суп вермишелевый с курицей	300	19,11	0,9	13,83	197,7	0,12	0,15	8,85	0,001 2	1,8	72,9	1,02	38,7	135,6
		41	Блинчики	200	33,3	25,07	75,7	666,9	0,17	0,262	1,07	0,053	0,53	396,3	1,6	54,1	429,6
		42	Молоко	50	3,6	4,3	27,8	164	0,03	0,19	0,5	0,0000 23	0,1	153,5	0,1	17	109,5

			сгущенное														
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,84	0,02	31,02	109,24	0,004	0,02	0,6	0	0,5	16,0	0,6	8,2	13,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
		48	Яблоко	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:		63,72	31,9	195,16	1371,28	0,517	0,713	23,32	0,06	4,41	686,28	8,96	167,47	823,53
10 день	ОБЕД	50	Салат из свежей моркови с растительным маслом	100	1,7	8,3	9,15	150,3	0,028	0,05	27,3	0,16	0,27	29,5	0,7	0,53	11,2
		4	Щи из свежей капусты с картофелем	300	3,3	6,3	14,7	124,8	0,09	0,09	24	1,5	0,3	67,5	1,2	34,5	78
		11	Макароны отварные с сыром	250	15,475	16,675	37,85	363,325	0,075	0,125	0,225	0	5,13	174,325	1,9	12,7	337,5
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,73	71,4	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,6	10,2	26,7
		20	Хлеб ржаной	60	3,98	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	0	0,84	21,0	2,34	28,2	94,8
			Итого:		27,255	32,495	118,07	897,63	0,349	0,349	51,705	1,66	6,93	308,425	8,34	93,93	563