

Утверждаю:

Директор

МБОУ Семенкинская ООШ



И.В.Кравченко

**Перспективное меню составлено на основе типового десятидневного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций Ростовской области**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 5-9 классов МБОУ Семенкинская ООШ

2023-2024 учебный год

45	Свежий огурец	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
302M	Рис отварной	150	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671	
377 M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434 M(на	Булочка	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
Итого за Завтрак		657	26,76	32,78	107,03	833,33	0,49	11,88	33,60	5,61	88,94	394,08	99,25	6,16	115,14
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
45	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
234M	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743	
312M/сс ж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225	
382M	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		590,00	20,59	20,88	70,62	555,04	0,39	34,41	56,10	4,48	203,04	353,67	99,37	3,87	

День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
82M/иоп	Свекольник со сметаной	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60		1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
377 M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
434 M(на	Булочка слобная	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за Завтрак		567,00	11,28	9,40	77,01	439,27	0,47	25,06	1,60	4,42	104,57	200,58	73,62	3,86	235,28

День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
250M/иоп	Соус картофельный с мясом кур	250	14,08	15,02	4,44	209,35	0,08	2,17	9,00	1,39	25,67	154,92	20,18	2,18	9,63
45	Свежий помидор	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
376M/иоп	Чай с сахаром200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
434 M(на	Булочка слобная	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		660,00	21,61	24,55	60,16	549,98	0,44	10,33	10,60	4,23	82,22	271,55	64,02	4,56	53,53

День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
45	Салат из квашенной капусты	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
279M/иоп	Тфетели куриные (куры)в томатном соу	90	12,27	12,81	11,97	212,65	0,12	3,85	40,16	1,83	22,19	125,02	19,77	1,31	22,95
309M	Макаронны отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901	22,52
376M/иоп	Чай с сахаром200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	

[illegible]