УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Сасовская СОШ N6

_____ Е.П.Габидулина
«___»_____2025учебный год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

МЕНЮ МБОУ СОШ N 6 5 – 11 КЛАССЫ

№ рец.по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
	Бедро куриное тушеное	70	10,1	11,9	1	134	-	-	-	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						591,4								
2-й день вторник Завтрак														
	Котлета из кур	70	0,7	4,03	4,25	53,9	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	26,13	5,8	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
	Чай с сахаром	200	5,0	0	7,4	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						389,4								
3-й день среда Завтрак														
	Каша молочная рисовая	160	6,33	8,90	25,49	207,38	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бутерброд с сыром	20/20	6,21	11,7	15,99	204,20	0,00075	0,05	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Чай с сахаром	200	0,3	0	74	60	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
						530,27								
4-й день четверг Завтрак														
	Тефтели из филе кур	70	9,94	8,21	35,13	246,1	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	29,75	6	17,3	171,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						566,0								

5-й день пятница														
Завтрак														
	Гуляш из свинины	50/50	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия с маслом сливочным	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
	Чай с сахаром	200	0,3	-	15	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	5,6	9,9	9,3	15,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
						363								
6-й день понедельник														
Завтрак														
	Гуляш из филе грудки	50/50	18,5	20,72	4,2	202,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	117,3	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с сахаром	200	0,3	,	12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	5,6	9,9	9,3	15,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
						385,2								
7-й день вторник														
Завтрак														
	Биточек куриный	70	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Рис отварной с маслом	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
	Чай с сахаром	200	6,3	0	15	60	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						437								
8-й день среда														
Завтрак														
	Омлет натуральный	80	9,94	8,21	35,13	246,1	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Бутерброд с сыром	20/20	75	1,7	74,5	400,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,3		12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
							-	-	-	-	-	-	-	-
9-й день четверг														
Завтрак														
	Котлета рыбная (из филе минтая)	70	21,47	7,13	59,79	394,5	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	26,13	5	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Чай с сахаром	200	0.3		12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						470,1								
10-й день пятница														

Завтрак														
	Шницель из свинины	70	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
	Каша гречневая с маслом сливочным	80/5	29,75	6	17,3	171	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Чай с сахаром	200	4,5	0	7,4	60	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						660								