

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Мурыгинской  
 О.И. Лахина

Приказ № 1656 от 01.09.2023 г.

Приложение №2

Примерное 10 дневное меню  
 в МБОУ Мурыгинской СШ

на 2023 - 2024 учебный год  
 5 - 11 классы

№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Ca	Mg	H	Fe
<b>День 1</b>														
54-3Г	Макароны сос ливочным маслом и сыром	180/18	9,48	8,16	34,32	249,24	0,1	0,04	33,7	126	11	100	0,77	
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,00	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77	
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	72,4	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68	
54-23	Огурец в нарезке	60	0,5	0,10	1,5	8,5	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36	
95	Печенье	50	3,83	4,83	37,17	208,5	0	0	0	11,6			0,002	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>17,39</b>	<b>13,65</b>	<b>80,21</b>	<b>566,54</b>	<b>0,43</b>	<b>7,28</b>	<b>40,08</b>	<b>171,7</b>	<b>75,6</b>	<b>149,9</b>	<b>3,582</b>	
<b>День 2</b>														
54-9К	Каша молочная овсяная	220	9,46	12,43	37,73	300,19	0,38	0,52	40,2	139	63	233	1,85	
54-21ГН	Какао	200	4,6	3,60	12,6	100,4	0,21	0,68	17,3	143	34	130	1,09	
8	Бутерброд с сыром	50	16	1,00	70	335,49	41,20		0,01	250	50	250	2	
11001	Фрукт в зависимости от сезона	100	0,7	0,4	9,5	50	0,01	10	0,5	20	15	25	0,002	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>30,76</b>	<b>17,43</b>	<b>129,8</b>	<b>786,08</b>	<b>41,8</b>	<b>11,2</b>	<b>58,01</b>	<b>552</b>	<b>162</b>	<b>638</b>	<b>4,942</b>	
<b>День 3</b>														
54-3М	Ленивые голубцы	220	18,48	16,8	15,2	282,48	0,2	22	18,36	64	38	184	2,7	
54-34ХН	Компот из яблока и лимона	200	0,3	0,20	11,1	46,7	0,02	3,12	1,58	10	4,7	6,1	1,56	
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02	
54-23	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68	
54-23	Огурец в нарезке	30	0,5	0,10	1,5	4,25	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>25,2</b>	<b>18,14</b>	<b>28,8</b>	<b>483,83</b>	<b>42,44</b>	<b>42,4</b>	<b>83,95</b>	<b>115,2</b>	<b>102,7</b>	<b>231,5</b>	<b>7,32</b>	
<b>День 4</b>														

54-28М	Жаркое по домашнему из курицы	220	27,28	6,82	19,36	248,27	0,27	10,3	32,7	25	101	216	2,29
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,54
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02
54-23	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68
54-33	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	0,10	2,3	12,8	0,06	15	79,8	8,4	12	16	1,56
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>34,1</b>	<b>7,96</b>	<b>29,16</b>	<b>438,27</b>	<b>0,454</b>	<b>15,1</b>	<b>80,1</b>	<b>40,1</b>	<b>67,4</b>	<b>39,6</b>	<b>4,8</b>
<b>День 5</b>													
54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая, гуляш	150/80	27,94	24,23	40,69	401,9	0,5	1,28	19,19	70,36	146,01	375,7	0,36
54-34ХН	Компот из яблок и лимона	200	46,7	0,3	0,20	11,1	0,02	3,12	1,58	10	4,7	6,1	1,56
54-34-ХН	Хлеб ржаной	40	0,3	0,20	11,1	46,7	0,104	0	0	14			1,02
879	Огурец в нарезке	60	2,64	0,48	0,48	72,4	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36
54-23	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>80,86</b>	<b>25,77</b>	<b>52,99</b>	<b>610,1</b>	<b>0,944</b>	<b>10,5</b>	<b>26,77</b>	<b>121,56</b>	<b>210,71</b>	<b>423,2</b>	<b>4,98</b>
<b>День 6</b>													
54-1Г, 54-5М	Макаронны отварные, котлета из курицы	180/75	20,88	9,08	49,37	362,56	0,2	0,47	23,12	34	55,2	149	2,3
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,00	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>27,1</b>	<b>10,12</b>	<b>57,07</b>	<b>540,86</b>	<b>0,594</b>	<b>1,71</b>	<b>23,5</b>	<b>68,1</b>	<b>111,4</b>	<b>173,9</b>	<b>5,77</b>
<b>День 7</b>													
54-21К	Каша молочная рисовая	220	5,81	5,96	31,53	202,95	0,2	1	26,38	149	27	134	1,35
54-3ГН	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335	41,2	0	0,01	250	50	250	2
11001	Фрукт в зависимости от сезона	100	20,94	16,38	35,38	50	0,01	10	0,5	20	15	25	1
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>46,55</b>	<b>9,86</b>	<b>148,2</b>	<b>673,95</b>	<b>41,42</b>	<b>12,2</b>	<b>27,27</b>	<b>425,9</b>	<b>96,6</b>	<b>417,5</b>	<b>5,12</b>
<b>День 8</b>													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,36	0,28	43,1	206	31	286	1,2
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335	41,2	0	0,01	250	50	250	2
9004	Чай с лимоном и сахаром	50	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
95	Кондитерское изделие	50	3,83	4,83	37,17	208,5	0	0	0	11,6		0,002	0,002
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>24,52</b>	<b>11,2</b>	<b>122,8</b>	<b>728,55</b>	<b>41,31</b>	<b>1,16</b>	<b>0,39</b>	<b>270,9</b>	<b>54,6</b>	<b>258,5</b>	<b>3,79</b>
<b>День 9</b>													

54-11Г 54-2	Картофельное пюре с курицей отварной	220/80	306,8	29,78	8,3	196,2	0,3	36,9	48,72	66,3	126	291,5	2,3
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,54
879	Хлеб ржаной	40	72,4	2,64	0,48	0,48	0,104	0	0	14			1,02
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>382,7</b>	<b>32,98</b>	<b>15,8</b>	<b>301,48</b>	<b>0,694</b>	<b>37</b>	<b>49,02</b>	<b>98</b>	<b>181,4</b>	<b>315,1</b>	<b>5,54</b>
<b>День 10</b>													
54-6Г, 54-11Р	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,18	1,91	239,4	138	62	218	0,6
879	Огурец в нарезке	60	2,64	0,48	0,48	8,5	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36
54-34ХН	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,20	11,1	46,7	0,02	3,12	1,58	10	4,7	6,1	1,56
95	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02
95	Кондитерское изделие	50	3,83	4,83	37,17	208,5	0	0	0	11,6		0,002	0,002
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>36,71</b>	<b>14,09</b>	<b>82,43</b>	<b>650,7</b>	<b>0,344</b>	<b>11</b>	<b>246,94</b>	<b>187,6</b>	<b>75,1</b>	<b>249,1</b>	<b>3,542</b>