|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СогласованоДиректор МОУСОШ№1 г.Хвалынска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пудовочкин А.Г. | СогласованоДиректор МОУСОШ№2 г.Хвалынска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Летягина И.М. |  Утверждаю Директор МОУСОШ№3 г.Хвалынска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Храмова Е.А.. |

|  |
| --- |
| **Меню десятидневное для возрастной категории 11-18 лет на 2025 учебный год** |
|  |
| **Горячий завтрак 1 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 60 | 1/120 | Гуляш из курицы | 17,64 | 28,86 | 3,14 | 341,67 | 30,88 | 19,73 | 155,35 | 0,11 | 0,11 | 0,06 | 0,13 | 1,62 |
| 323 | 1/200 | Каша гречневая рассыпчатая | 11,27 | 6,96 | 50,99 | 311,14 | 29,90 | 167,38 | 248,85 | 5,86 | 0,02 | 0,30 | 0,16 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 364 | 1/20 | Соус томатный | 0,36 | 1,96 | 1,44 | 24,40 | 1,60 | 2 | 4 | 0,08 | 0,06 | 0 | 0 | 0,40 |
| 2 | 1/50 | Булка | 3,95  | 3,42  | 45,4 | 174,4 | 9,7 | 6,4  | 6,4 | 33,6 | 0,39 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | **Итог 720** |  | **42,62** | **42,57** | **175,75** | **1189,06** | **126,85** | **255,03** | **587,41** | **43,64** | **4,58** | **0,9** | **0,35** | **2,04** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 2 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 291 | 1/250 | Плов из отварной птицы | 25,78 | 37,36 | 44,66 | 618,15 | 32,84 | 55,15 | 275,81 | 2,64 | 0,38 | 0,12 | 0,19 | 2,46 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,51 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 0,16 | 0,01 | 0,05 | 88 |
|  | Итог580 |  | **35,74** | **39** | **133,45** | **1028,86** | **96,1** | **115,71** | **447,97** | **6,8** | **4,54** | **0,67** | **0,24** | **90,46** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горячий завтрак 3 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 315 | 1/100 | Биточки куриные | 10,36 | 13,69 | 5,64 | 186,92 | 11,20 | 11,19 | 91 | 1,27 | 0,06 | 0,05 | 0,09 | 0,38 |
| 2 | 1/50 | Булка | 3,95 | 3,42 | 45,4 | 174,4 | 9,7 | 6,4 | 6,4 | 33,6 | 0,39 | 0 | 0,06 | 0 |
| 346 |  1/200 | Капуста тушеная | 4,71 | 4,31 | 19,94 | 140,13 | 11,67 | 38,35 | 77,31 | 2,36 | 0,13 | 0,06 | 0,10 | 42,54 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,51 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 0,16 | 0,01 | 0,05 | 88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог680** |  | **28,98** | **23,06** | **159,77** | **912,16** | **95,83** | **116,5** | **346,87** | **41,39** | **4,74** | **0,66** | **0,3** | **130,92** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 4 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 256 | 1/100 | Котлеты рыбные  | 10,01 | 4,59 | 5,96 | 108,28 | 42,03 | 25,29 | 135,35 | 1 | 0,51 | 0,07 | 0,09 | 0,89 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 364 | 1/20 | Соус томатный | 0,36 | 1,96 | 1,44 | 4,40 | 1,60 | 2 | 4 | 0,08 | 0,06 | 0 | 0 | 0,40 |
| 304 | 1/200 | Рис отварной  | 4,91 | 7,91 | 51,75 | 297,48 | 37,91 | 37,15 | 101,49 | 0,79 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| 2 | 1/50 | Булка | 3,95 | 3,42 | 45,4 | 174,4 | 9,7 | 6,4 | 6,4 | 33,6 | 0,39 | 0 | 0,06 | 0 |
| 394 | 1/200 | Компот из свежих яблок | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,66 | 13,09 | 4,43 | 3,96 | 0 | 0 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
|  | **Итог 700** |  | **28,69** | **19,41** | **187,77** | **958,42** | **148,33** | **130,97** | **420,3** | **39,09** | **5** | **0,67** | **0,2** | **2,89** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 5 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 289 | 1/250/80 | Рагу овощное с курицей | 14,96 | 24,12 | 24,45 | 375,69 | 52,36 | 52,94 | 190,16 | 2,78 | 0,57 | 0,17 | 0,19 | 18,02 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итог580** |  | **24,86** | **25,59** | **116,21** | **784,89** | **96,36** | **108,64** | **359,26** | **6,4** | **4,57** | **0,71** | **0,19** | **18,02** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 6 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 260 | 1/120/20 | Гуляш из говядины | 17,67 | 22,12 | 3,10 | 282,23 | 23,75 | 21,16 | 156,16 | 2,35 | 0,01 | 0,05 | 0,10 | 0,96 |
|  209 |  1/200 | Макаронные изделия | 7,22 | 6,19 | 41,15 | 250,26 | 5,16 | 9,03 | 46,44 | 1,03 | 0 | 0,08 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 377 | 1/200/15/7 | Чай с сахаром с лимоном | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 13,29 | 4,58 | 5,10 | 0,43 | 0 | 0,00 | 0,01 | 1,14 |
|   | **Итог650** |  | **34,35** | **29,69** | **119,23** | **872,25** | **86,2** | **90,47** | **376,8** | **7,43** | **4,01** | **0,67** | **0,11** | **2,1** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 7 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 294 | 1/100 | Котлета из курицы | 14,60 | 20,25 | 12,99 | 292,49 | 34,98 | 24,02 | 155,36 | 2,25 | 0,07 | 0,09 | 0,14 | 0,57 |
| 335 | 1/200 | Пюре картофельное | 4,13 | 7,20 | 27,07 | 188,03 | 62,68 | 38,67 | 113,35 | 1,47 | 0,05 | 0,19 | 0 | 6,67 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 388 | 1/200 | Напиток из шиповника | 0,66 | 0,27 | 28,73 | 132,51 | 19,26 | 4,86 | 3,06 | 0,54 | 0,16 | 0,01 | 0,05 | 88 |
|  | **Итог630** |  | **28,69** | **29,09** | **128,85** | **891,23** | **160,92** | **123,25** | **440,87** | **7,88** | **4,28** | **0,83** | **0,19** | **95,24** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 8 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **Рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 285 | 1/100 | Тефтели из говядины с рисом(ежики) | 9,73 | 14,58 | 5,37 | 191,30 | 7,11 | 12,85 | 89,57 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 0,26 |
| 323 | 1/200 | Каша гречневая рассыпчатая | 11,27 | 6,96 | 50,99 | 311,14 | 29,90 | 167,38 | 248,85 | 5,86 | 0,02 | 0,30 | 0,16 | 0 |
| 376 | 1/200 | Чай с сахаром | 0,10 | 0 | 14,72 | 59,25 | 10,77 | 3,82 | 3,71 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 2 | 1/50 | Булка | 3,95  | 3,42  | 45,4 | 174,4 | 9,7 | 6,4  | 6,4 | 33,6 | 0,39 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | **Итог680** |  | **34,35** | **26,33** | **176,54** | **1014,29** | **101,48** | **246,15** | **517,63** | **44,68** | **4,43** | **0,87** | **0,29** | **0,28** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 9 день** |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 259 |  1/250 | Жаркое по-домашнему из курицы | 23,09 | 33,09 | 24,34 | 487,61 | 48,76 | 52,60 | 259,69 | 3,26 | 0,12 | 0,20 | 0,24 | 13,33 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **Итог580** |  | **32,99** | **34,56** | **116,1** | **896,81** | **92,76** | **108,3** | **428,79** | **6,88** | **4,12** | **0,74** | **0,24** | **13,33** |

|  |
| --- |
| **Горячий завтрак 10 день** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Выход** | **Наименование блюд** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины** |
| **рец** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B** | **PP** | **C** |
| 260 | 1/120/20 | Гуляш из курицы | 17,34 | 28,86 | 3,14 | 341,67 | 30,88 | 19,73 | 155,35 | 1,69 | 0,11 | 0,06 | 0,13 | 1,62 |
|  209 | 1/200 | Макаронные изделия | 7,22 | 6,19 | 41,15 | 250,26 | 5,16 | 9,03 | 46,44 | 1,03 | 0 | 0,08 | 0 | 0 |
| 3 | 1/65 | Хлеб пшеничный в/с | 4,94 | 0,59 | 32,30 | 143 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,4 | 0 | 0 |
| 4 | 1/65 | Хлеб украинскийржаной | 4,36 | 0,78 | 27,76 | 135,2 | 37,6 | 39,2 | 125,6 | 3,12 | 4 | 0,14 | 0 | 0 |
| 402 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итог650** |  | **34,46** | **36,52** | **136,05** | **1001,13** | **80,04** | **84,46** | **370,89** | **6,34** | **4,11** | **0,68** | **0,13** | **1,62** |