

«Утверждаю»
Директор школы МКОУ «Житнинская СОШ» с. Чулпан
Бычкова Е.А.
Приказ №_____ от 28.08.2025г.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю для учащихся МКОУ «Житнинская СОШ»
2025 – 2026 учебного года

Дни		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	M g	Fe
1 день	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	100	1.07	4.7	10.6	86.41	0.02	9.16	0.01	2.13	33.86	30.78	16.7	1.55
		Котлеты из говядины	100	10.9	10.6	13	194	0	0.81	0	0	0	0	0	0
		Макароны отварные	200	8.77	9.35	57.93	336.51	0.16	0	0	5.31	1.55	73.37	13.7	1.55
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	142	0	5.4	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:	640	25.24	26.45	134.73	868.52	0.22	15.37	0.01	7.96	44.61	138.95	43.6	3.54
		Нарезка из свежих огурцов или помидор(сезонно)	100	0.8	0.1	2.8	15	0	10.5	0	0	8.4	0	12	0.54
		ИТОГО(сезонно)	640	24.97	21.85	126.93	797.11	0.2	16.71	0	5.83	19.15	108.17	38.9	2.53
2 день	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы	200	24.8	9.8	34.8	327.6	0.08	4.52	14.6	0.49	34.76	131.5	40.53	1.48
		Кон. зеленый горошек	100	3	0.5	7.3	58	0.07	0.35	0	0	10	0	0	0.35
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	21.6	83.4	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
		Кондитерские изделия(печенье)	50	3.6	4.8	37.1	175	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		ИТОГО:	590	36.1	17	118.2	753.6	0.19	4.9	14.6	1.01	65.06	169.1	55.13	2.55
		Нарезка из свежих огурцов или помидор(сезонно)	100	0.8	0.1	2.8	15	0	10.5	0	0	8.4	0	12	0.54
		ИТОГО(сезонно)	590	33.9	16.6	113.7	710.6	0.12	15.05	14.6	1.01	63.46	169.1	67.13	2.74
3 день	ЗАВТРАК	Нарезка из свежих огурцов или помидор	100	0.8	0.1	2.8	15	0	10.5	0	0	8.4	0	12	0.54
		Курица отварная в соусе	150	46	24	4	250	0.04	0	20	0	39	143	20	1.8
		Гречка отварная	180	6.1	1.1	35.9	165.6	0	0	0.77	1.71	91.11	14.77	0.95	0.8
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	21.6	83.4	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
		ИТОГО:	620	57.6	27.1	81.7	623.6	0.08	10.53	20.77	2.23	158.81	195.37	47.55	3.86
		Замена салата по - сезонно Салат из квашенной капусты	100	1.7	1.9	5.1	46.5	0.02	25	0	0	41.6	30.6	14.2	0.58
		ИТОГО(сезонно)	620	58.5	28.9	84	655.1	0.1	25.03	20.77	2.23	192.01	225.97	49.75	3.9
4 день	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	8.6	12.8	38.24	302.85	0.2	0.91	52.2	0.86	151	252.2	68.6	1.99
		Кондит.изд (пирожок с картошкой)	100	6.7	6.43	39	247	0.1	0.76	0	0	21.17	0	16.28	1.08
		Фрукты(яблоко, банан)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	0	15	0	0	24	0	13.5	3.3
		Хлеб пшеничный в/с с маслом сл	50	3	8	20	132.4	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	21.6	83.4	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
		ИТОГО:	700	19.3	27.93	133.54	835.95	0.34	16.7	52.2	1.38	216.47	289.8	112.98	7.09
5 день	ЗАВТРАК	Салат из свеклы	100	1.8	0.3	6.3	33	0	5.7	0	0	0	0	0	0
		Котлета рубленая из кур	75	9.5	12.64	9.73	191	0.07	0.51	81.4	2.3	78.2	78.52	16.16	28.97
		Картофельное пюре	200	3.3	7.6	27.6	203.4	0.03	1.01	0.18	0.44	113.59	73.32	11.1	0.25
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88

		ИТОГО:	615	22.5	25.64	74.73	635	0.17	7.74	81.58	3.26	311.36	186.64	67.43	30.54
6 день	ЗАВТРАК	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	0	0	24.28	44	30.75	1.08
		Гуляш из курицы	100	15.1	5.9	2	121.9	0.21	1.54	0	0	29.4	235	31.39	2.8
		Макароны отварные	200	8.77	9.35	57.93	336.51	0.16	0	0	5.31	1.55	73.37	13.7	1.55
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Ватрушка	70	7.4	5.4	28.7	198	0.06	0.04	0	0	36.81	0	10.43	0.66
		Компот из свежих плодов	200	0.2	0	35.8	142	0	0.9	0	0.2	14.18	4.4	5.14	0.95
		ИТОГО:	710	36.85	22.63	150.45	948.41	0.52	8.73	0	6.03	115.42	391.57	104.61	7.48
7 день	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с яблоками	100	1.07	4.7	10.6	86.41	0.02	9.16	0.01	2.13	33.86	30.78	16.7	1.55
		Рагу из овощей и птицы	200	26.2	6.2	16.6	227	0.07	4.04	0.01	0.26	12.53	72.19	21.12	1.12
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Кондитерские изделия(пряники)	50	2.25	2.9	22.3	125.1	0.024	0	0.002	1.08	8.76	27	6	0.6
		Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
		ИТОГО:	590	34.82	15.8	87.1	640.11	0.174	17.2	0.022	4.19	78.35	178.77	65.02	6.51
8 день	ЗАВТРАК	Нарезка из свежих огурцов или помидор	100	0.8	0.1	2.8	15	0	10.5	0	0	8.4	0	12	0.54
		Биточки гов	100	8.2	16.4	1.9	190.9	0	0.81	0	0	0	0	0	0
		Гречка отварная	200	6.1	1.1	35.9	165.6	0	0	0.77	1.71	91.11	14.77	0.95	0.8
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	21.6	83.4	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
		ИТОГО:	640	19.8	19.5	79.6	564.5	0.04	11.34	0.77	2.23	119.81	52.37	27.55	2.06
		ИТОГО(сезонно)	640	22	19.9	84.1	607.5	0.11	1.19	0.77	2.23	121.41	52.37	15.55	1.87
		Замена салата по - сезонно Кон. зеленый горошек	100	3	0.5	7.3	58	0.07	0.35	0	0	10	0	0	0.35
9 день	ОБЕД	Салат "Витаминный"	100	2.6	5	3.13	69.33	0	15.87	0	0	46	0	15.33	0.8
		Жаркое по-домашнему с кур	250	32.4	27.6	31.4	496	0.21	8.97	24	0	31.1	337	65.7	4.03
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03	0.52	0	0	110.37	0	26.97	0.88
		ИТОГО:	540	42.9	37.7	65.63	772.93	0.28	25.36	24	0.52	196.67	371.8	121.2	6.15
10 день		Кукуруза конс	100	2.88	8.04	6.18	99.3	0.1	9.3	0	0	18.66	5.78	19.53	0.66
		Тефтели гов	80	14.9	13	12.8	245.1	0.1	0	0	0	14	0	18.8	2.2
		Картофельное пюре	200	3.3	7.6	27.6	203.4	0.03	1.01	0.18	0.44	113.59	73.32	11.1	0.25
		Хлеб пшеничный в/с	40	4.3	1.8	17.4	109.6	0.04	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
		Чай с сахаром	200	0.4	0.1	21.6	83.4	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
		ИТОГО:	640	25.78	30.54	85.58	740.8	0.27	10.34	0.18	0.96	166.55	116.7	64.03	3.83