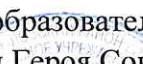
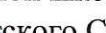


директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 30
имени Героя Советского Союза Константина
Тимофеевича Першина станицы Октябрьской
муниципального образования Крыловский район

  Н.В. Ступак

" 30 " августа 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ
МБОУ СОШ № 30
КРЫЛОВСКОГО РАЙОНА СТАНИЦЫ ОКТЯБРЬСКОЙ
НА 2021- 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов (сезон зима-весна)		МБОУ СОШ № 30 / 2021-2022 учебный год																			
Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)					
Комплекс 1																					
131	Горох овощной отварной	100	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00				
340	Омлет с сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00				
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01				
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00				
338	Фрукты (яблоко)	100	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00				
	Итого	620,00	23,79	33,98	73,00	692,97	0,32	0,55	12,24	288,04	1,15	147,79	381,74	103,10	5,92	1,67	0,01				
Комплекс 2																					
78	Икра свекольная или морковная	100	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00				
Л*500	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00				
297	Каша пшеничная	180	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00				
686	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01				
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00				
	Итого	650	20,34	23,72	104,46	712,67	0,38	0,43	5,37	66,00	2,45	218,76	797,38	248,20	7,35	2,55	0,01				
Комплекс 3																					
45	Салат из квашенной капусты	100	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00				
436	Жаркое по-домашнему	200	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01				
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00				
698	Кисломолочный продукт	200	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01				
						0,00															
	Итого	570	24,77	25,42	51,31	533,11	0,24	0,50	18,68	40,00	0,69	313,93	457,79	92,59	5,20	0,57	0,02				
Комплекс 4																					
	Икра кабачковая	100	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00				
374/87	Рыба тушеная с овощами/сельдь	1/50/50	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00				
520	Картофельное пюре	180	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00				
686	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00				
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01				
	Кондитерское изделие	40	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00				
	Итого	590,00	17,30	14,17	101,33	602,07	0,34	0,38	22,28	31,80	1,13	241,91	362,65	93,90	4,00	1,34	0,01				

Комплекс 5																				
45	Салат из квашенной капусты	100	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00			
451	Шницель мясной рубленый	100	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01			
332	Макаронные изделия отварные	180	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01			
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00			
707	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00			
	Итого	730	18,36	20,75	84,06	596,43	0,15	0,09	32,37	39,20	1,13	114,91	196,94	71,89	3,65	1,57	0,02			
Комплекс 6																				
8	Бутерброд с сыром и маслом	1/30/20/10	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00			
719	Пельмени со сливочным маслом	1/160/10	11	9,1	20,7	260	0,05	0,3	0,5	151	210	22,5	0,4	30,12	0,47	0,82	0,00			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00			
	Итого	430	16,27	14,44	35,70	389,14	0,06	0,39	0,74	151,78	210,15	297,60	153,20	42,02	1,05	1,87	0,00			
Комплекс 7																				
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00			
498	Котлеты рубленые из птицы	100	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00			
297	Каша пшеничная	180	10,53	15,33	37,33	324		0,6	22	99	60,7	33,6	2,2	31,46	1,20	0,80	0,00			
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01			
	Итого	650	25,32	28,94	91,51	722,38	0,19	0,72	35,30	133,16	61,84	122,21	118,20	68,81	5,19	2,00	0,01			
Комплекс 8																				
17	Салат из соленых огурцов	100	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00			
437	Гуляш свиной	100	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10			
297	Каша гречневая	180	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01			
690	Кофейный напиток со сгущ. Молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00			
	Хлеб пшеничный	40	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01			
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00			
	Итого	650	24,32	17,93	96,32	643,86	0,28	0,48	9,64	31,10	2,16	218,37	461,26	130,39	10,35	6,43	0,12			

[illegible]