

МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка

И.В.Андреева



Примерное 10-ти дневное меню 2025- 2026 год

Исполнитель: Т.Н.Тюленева

День: понедельник

Неделя: первая

[illegible]

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

[illegible]

День: среда
Неделя: первая

День: среда
Неделя: первая

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
138	от	Суп крестьян с крупой с/см	200/10	8,3	7,98	6,620	151,4	0,075	0,109	7,738		29,664			1,900
462	7	Тефтели с рисом	90	3,855	3,546	1,8	53,487	0,009		0,513		2,574	37,05	5,139	0,513
520	лет	Пюре картофельное с/с	150/30	2,837	6,075	20,436	147,872	0,133	0,104	18,599		36,355			0,977
	до	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								
648	лет	Кисель пл-ягодный	150	0	0	31,65	121,5	0	0	0		0,1209			0,0033
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		18,167	19,593	80,526	585,329	0,217	0,213	39,35		68,7139	37,05	5,139	3,3933
138	От	Суп крестьян. с крупой с/см	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
462	12	Тефтели с рисом	100	4,283	3,94	2,0	59,43	0,010		0,570		2,86	41,16	5,71	0,570
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,429	7,34	30,201	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								2,4902
648	лет	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
		Огурец консервированн	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		22,187	22,747	102,621	720,863	0,293	0,280	48,226		91,8825	41,16	5,71	6,8894
138	От	Суп крестьянск с крупой с/см	250/10	10,3	9,475	8,2	184	0,094	0,137	9,673		37,0803			2,375
462	12	Тефтели с рисом	100	4,283	3,94	2,0	59,43	0,010		0,570		2,86	41,16	5,71	0,570
520	Лет	Пюре картофельное с/с	200/30	4,429	7,34	30,201	204,363	0,189	0,143	25,483		51,781			1,45
	До	Хлеб пшеничный	40	2,7	1,9	18	101								2,4902
738	17	Пирожок печеный с капус	75	5,1225	7,425	22,11	186,885	0,0525	0,075	0,9825		35,1675			0,6375
648	лет	Кисель пл-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0		0,1612			0,0042
		Огурец консервирован	50	0,475	0,092	2,02	10,07			12,5					
		Итого		22,187	22,747	102,621	720,863	0,293	0,280	48,226		91,8825	41,16	5,71	6,8894

День: пятница
Неделя: первая

[illegible]

День: понедельник
Неделя: вторая

[illegible]

День: вторник
Неделя: вторая

[illegible]

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

[illegible]

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

[illegible]

Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

[illegible]