

Утверждаю:

Директор МБОУ Восходовской ОШ

_____ / Е.А.Румянцева/

Приказ № _____ от « » ____ 2023 г.

10 – дневное меню

ДЕТИ 7-10 лет

(1-4 классы)

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 1 (понедельник)																
ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая рисовая	200	3,5	8,0	31,6	218	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,	0,7	26,8	13,2	19
2	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,0	0,1	29,1	0,1	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	23
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,0 2	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	37
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
5	Печенье сливочное	50	4,0	7,5	32,5	320,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:		515	16,28	22,98	110	821,5	2,7	0,9	57,7	0,9	155,7	214,	2,8	56,2	23,6	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 2 (вторник)																
ЗАВТРАК																
1	Макаронные отварные	150	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	1
2	Биточки куриные	100	12,44	9,24	12,56	183,0	0,06	25,1	48,0	0,1	35,1	133, 0	2,19	25,7	12,4	13
3	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180, 1	1,1	40,8	15,3	32
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		500	26,14	21,99	109,36	728,2	0,16	26,1	82,5	1,3	361,7	377, 7	4,39	77,5	58,5	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 3 (среда)																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	31,3	3
2	Рыба припущенная	100	13,9	0,9	0,0	63,0	0,1	2,2	5,3	1,2	210,1	301,0	0,5	21,6	62,0	17
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	33
4	Свежий фрукт (яблоко, груша, апельсин)	200	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	38
5	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		600	21,0	9,15	63,4	392,8	0,3	15,2	22,2	2,1	184,6	316,	34,4	28,0	93,3	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 4 (четверг)																
ЗАВТРАК																
1	Запеканка творожная со сгущенкой	170	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,0	226,4	344,9	0,84	48,9	0,0	9
2	Кофейный напиток	200	1,60	1,60	18,40	91,10	1,8	0,5	11,0	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	37
3	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
4	Йогурт	100	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	
Итого:		520	33,24	29,25	78,4	583,1	1,89	1,24	11,3	0,7	280,1	400,	4,09	80,3	10,4	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 5 (пятница)																
ЗАВТРАК																
1	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303	0,2	0,0	14,2	0,3	12,4	152,0	3,0	109,	8,0	8
2	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	100,1	1,2	0,1	12,3	10
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	35
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		500	28,0	18,95	93,0	664,8	0,2	5,9	14,2	3,0	53,4	288,	7,5	122,	20,3	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 6 (понедельник)																
ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая пшенная	200	5,8	9,2	31,8	240	0,05	0,5	0,2	0,4	136,1	119,	0,4	27,2	14,2	18
2	Сыр	15	3,48	4,43	0,0	54,6	0,0	0,1	29,1	0,0	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	23
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	37
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
5	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,0	0,1	29,3	0,0	1,15	2,52	0,0	43
Итого:		505	19,68	21,28	78,0	586,5	2,18	1,1	41,3	1,41	184,6	234	6,0	58,1	24,6	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 7 (вторник)																
ЗАВТРАК																
1	Картофельное пюре	150	3,2	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	1,7	27,9	15,5	3
2	Котлета мясная	90	17,1	14,2	22,0	123	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	11
3	Свёкла тушеная	60	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	41
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
5	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		550	25,1	28,72	88,73	510,7	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 8 (среда)																
ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая пшенно-рисовая «Дружба»	200	4,4	8,6	31,7	229,0	0,06	0,5	0,3	0,3	127,4	18,9	0,2	16,9	16,1	20
2	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,1	1,1	40,8	15,3	32
3	Йогурт	100	0,1	8,2	0,1	74,6	0,4	0,3	3,2	0,8	0,0	0,4	0,9	0,4	0,	
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		550	25,5	23,25	91,8	631,4	0,1	8,67	31,0	3,2	62,1	162,	3,1	40,0	6,4	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 9 (четверг)																
ЗАВТРАК																
1	Рыба тушеная с овощами	150	18,1	3,6	2,7	115,6	0,0	1,9	0,0	1,8	51,2	110	0,9	34,6	12,3	21
2	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,8	219,0	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	18,9	0,6	16,9	26,1	5
3	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,1	0,3	1,3	0,82	19,4	31,9	0,54	15,3	0,0	34
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		550	25,6	11,5	80,5	670,4	1,86	1,3	14,5	1,8	147,8	73,1	3,2	67,4	48,5	

№ п.п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Эн. цен-ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 10 (пятница)																
ЗАВТРАК																
1	Вермишель отварная	150	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	1
2	Куриные голени с овощами тушеные в сметанном соусе	100	25,2	13,8	10,3	235,9	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,	2,14	20,0	1,3	15
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	33
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	39
Итого:		500	34,2	21,55	88,6	619,1	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	