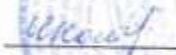


Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с.Знаменское

 /Коширец И.В./

« 14 » февраля 2022г.

Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей
возрастная категория: с 6,5 лет до 11 лет
МБОУСОШ с. Знаменское

	Наименование пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак:														
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	10,24	13,24	65,22	420,3	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
Обед:														
1	Салат из свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
3	Горох	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Гуляш	80	52,06	51,08	2,77	693,37	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,3
2 день														
Завтрак:														
1	Сыр	15	7,0	11,0	0,00	127,0	0,02	0	0	0,12	6,9	62,7	6,3	1,05
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свежей капусты	60	0,66	3,13	13,45	86,4	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,00	23,50	1,95
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Биточки	60	26,03	26,03	1,39	346,69	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
5	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4

6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
3 день														
Завтрак:														
1	Вермишель молочная жидкая	200	10,24	13,24	65,22	420,3	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,50	75,35	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Уха	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Рис отварной	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
4	Тефтели	60	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Зефир	20	0,40	0,01	17,3	71,00	0,00	3,00	0,00	0,30	20,00	0,00	3,20	0,48
4 день														
Завтрак:														
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Салат из свежей капусты	60	0,66	3,13	13,45	86,4	0,09	0,00	0,00	0,04	17,50	79,0	23,5	1,95
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
3	Плов из птицы	180	31,89	38,85	35,19	640,36	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
4	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Вафли	20	0,56	3,44	14,84	70,00	0,06	3,2	0,00	7,20	2,00	0,30	2,00	0,30
5 день														
Завтрак:														
1	Каша пшеничная молочная	200	7,26	7,83	34,42	237,97	0,16	2,60	0,16	0,32	252,85	270,52	58,55	160
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
обед:														
1	Винегрет	60	1,14	10,08	10,38	136,80	0,07	10,8	9,73	0,09	63,03	44,0	60,4	1,5

								4				1	6	
2	Суп рисовый с мясом	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
3	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Птица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221,0	0,06	0,03	53,75	33,0	68,13	166,13	25,38	2,03
5	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

6 день

Завтрак:

1	Каша манная молочная	200	14,66	15,86	65,98	462,24	0,15	0,34	0,084	0	144,2	144	32,30	1,42
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

Обед:

1	Салат из моркови	60	1,14	10,08	10,38	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи из свежей капусты	250	3,32	3,21	18,65	117,85	0,12	11	0,044	0	20,05	77,75	29,3	1,26
3	Гречка отварная	180	10,24	13,24	65,22	420,3	0,10	2,60	0,16	3,0	241,76	232,06	45,08	0,51
4	Котлета запеченная	60	21,2	26,32	4,27	336,5	0,05	3,50	5240,00	0,29	19,98	60,51	5,34	1,1
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
7	Печенье	20	0,56	3,44	14,84	70,00	0,06	3,2	0,00	7,20	2,00	0,30	2,00	0,30

7 день

Завтрак:

1	Сыр	15	1,39	1,77	0,00	21,84	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,50	75,35	14,5	0,01	0,06	72,05	66,1	33	2,2	14,5
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97
3	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0
4	Рыба, запеченная с овощами	60	8,73	10,63	20,97	214,53	5,58	2,09	0,15	35,16	177,56	34,86	0,86	5,58

5	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,3

8 день

Завтрак:

1	Каша молочная «Дружба»	200	5,29	4,88	28,93	180,64	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Винегрет	60	1,14	10,08	10,38	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
3	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
4	Птица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
6	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

9 день

Завтрак:

1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,00	0,10	0,10	1,20	1,90	0,04	0,02
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Пельмени отварные	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,81	7,25	11,01	116,58	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
3	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
4	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9

10 день

Завтрак:

1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
2	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	70,5	0,24	14,76	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

обед:

1	Винегрет	60	1,14	10,08	10,38	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
2	Щи на курином бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,580
3	Плов из птицы	180	31,89	38,85	35,19	640,36	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
4	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,02	1,4
5	Хлеб ржаной	30	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
6	Зефир	20	0,40	0,01	17,3	71,00	0,00	3,00	0,00	0,30	20,00	0,00	3,20	0,48

Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с.Знаменское

_____/Коширец И.В./

«__» _____ 2022г.

Примерное цикличное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей
возрастная категория: с 6,5 лет до 11 лет
МБОУСОШ с. Знаменское