

Утверждено приказом
директора МБОУ «ООШ» д.Захарвань
№23 от 08.02.2024 г.
_____ Е.А. Чупрова

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовленных блюд
в МБОУ «ООШ» д. Захарвань**

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день																	
Понедельник																	
	Завтрак																
173	Картофель отварной	180	5,86	12,28	16,32	193	0,15	1,09	12	0	0,01	148	208	30	0,81	0,032	0,009
376	Зразы из мяса с рисом	100	6,4	3,2	16,2	195	0,05	0,2	0	0,02	0,5	9	26	12	1,09	0,006	0,006
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	4,05	2,8	26,1	96	0,06	0,23	2,28	0,03	0,2	88,2	20	14	0,2	0,026	0,01
	Итого за завтрак	520	19,35	18,6	78,3	578	0,3	1,6	14,28	0,09	1,15	301,2	280	69,2	2,38	0,106	0,034
2 день																	
Вторник																	
	Завтрак																
291	Макароны отварные	180	7	10	2,36	163	0,05	0,8	10	0,062	0,32	118,3	32	7,02	0,32	0,019	0,009
363	Мясо тушенное	90	5,2	2,9	13,77	106,5	0,09	0,5	2,64	0,03	0,81	20,7	179,5	30,2	2,1	0,03	0,004
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	3	0,08	0	11	3	1	0,3	0,02	0,006
	Итого за завтрак	510	15,34	13,22	50,81	423,5	0,18	1,41	15,64	0,212	1,57	206	240,5	51,42	3	0,111	0,028
3 день																	
Среда																	
	Завтрак																
173	Картофель отварной	180	5,86	12,28	16,32	193	0,15	1,09	12	0	0,01	148	208	30	0,81	0,032	0,009
332	Рыба отварная	100	7,32	3,8	9,63	63,9	0,11	0,2	0	0,023	0,13	32	36	8,63	1,23	0,006	0,006
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0,03	0,34	2,43	0,008	0	52	3	1	0,05	0,032	0,002
	Итого за завтрак	520	16,22	16,4	60,63	410,9	0,33	1,71	14,43	0,071	0,58	288	273	52,83	2,37	0,112	0,026

4 день																	
Четверг																	
Завтрак																	
414	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,3	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5	0,031	0,006
404	Птица отварная	80	8,42	5,73	2,03	136	0,16	0,58	5	0,073	0,3	163	132	20	1,39	0,002	0,008
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
511	Компот из свежих ягод замороженных	200	0,3	4,35	17,2	13,75	0,01	0,44	7	0	0	13	12	1,5	0,23	0,025	0,007
Итого за завтрак		500	15,46	16,5	72,71	448,75	0,24	1,4	12	0,153	1,04	237	241	57,7	2,4	0,1	0,03
5 день																	
Пятница																	
Завтрак																	
407	Рагу из мяса птицы	200	8,34	0,3	10,3	114,08	0,05	0,03	2,78	0,06	1,42	11,5	63,94	32,92	0,35	0,018	0,009
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0,03	0,34	2,43	0,008	0	52	3	1	0,05	0,032	0,002
107	Овощи соленые в нарезку	100	6,46	16,9	31,7	224,92	0,16	0,95	7	0,067	0	153,5	170	15	2,3	0,008	0,01
Итого за завтрак		540	17,84	17,52	76,68	493	0,28	1,4	12,21	0,175	1,86	273	262,94	62,12	2,98	0,1	0,03
6 день																	
Понедельник																	
Завтрак																	
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,42	12,3	30	136	0,15	1,27	4,6	0,03	0,02	26	95	42	1,46	0,03	0,01
367	Гуляш из мяса	100	8,3	6,5	2,8	196	0,05	0,02	5,3	0,02	0,5	133	142	13	0,36	0,008	0,005
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	3	0,08	0	11	3	1	0,3	0,02	0,006
Итого за завтрак		520	15,86	19,12	67,48	486	0,24	1,4	12,9	0,17	0,96	226	266	69,2	2,4	0,1	0,03
7 день																	
Вторник																	
Завтрак																	
173	Картофель отварной	180	5,86	12,28	16,32	193	0,15	1,09	12	0	0,01	148	160	20	0,81	0,012	0,009
410	Фрикадельки из мяса птицы	90	2,84	4,16	6,84	178,8	0,05	0	0,72	0,06	0,48	7,2	60	14,4	1,08	0,02	0,002
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0,03	3	0,08	0	11	3	1	0,3	0,02	0,006
Итого за завтрак		510	11,84	16,76	57,84	525,8	0,24	1,2	15,72	0,18	0,93	222,2	249	48,6	2,47	0,094	0,026
8 день																	
Среда																	
Завтрак																	
414	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0,3	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5	0,031	0,006
404	Птица отварная	80	8,42	5,73	2,03	136	0,16	0,58	5	0,073	0,3	163	132	20	1,39	0,002	0,008
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	6	27	110	0,06	0,02	0,02	0,008	0	28	19	7	0,2	0,009	0,008
Итого за завтрак		500	15,66	18,15	82,51	545	0,29	0,98	5,02	0,161	1,04	252	248	63,2	2,37	0,084	0,031
9 день																	
Четверг																	
Завтрак																	
360	Мясо духовое	200	2,36	3,62	6,2	123,62	0,05	0,53	5,6	0,036	0,15	12,5	15	33,6	0,3	0,062	0,005

107	Овощи соленые в нарезку	100	6,46	12,9	31,7	224,92	0,16	0,2	7	0,09	0	103,5	120	20	2,3	0,02	0,015
494	Чай с лимоном	200	4,04	0,32	26,5	32	0	0,1	0	0	0	38	3	1,3	0,3	0,003	0,007
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
	Итого за завтрак	540	15,9	17,16	84,08	474,54	0,25	0,91	12,6	0,166	0,59	210	164	68,1	3,18	0,127	0,036
10 день																	
Пятница																	
	Завтрак																
291	Макароны отварные	180	5,65	0,7	16	145	0,08	0,03	0,05	0	0,8	83	36	8	0,42	0,01	0,009
494	Чай с лимоном	200	4,04	0,32	26,5	32	0	0,1	0	0	0	38	3	1,3	0,3	0,003	0,007
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,04	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009
389	Тефтели из мяса паровые	100	4,4	3	2,3	36,25	0,03	0,5	3,28	0,056	1,3	62,3	136	20,5	2,1	0,03	0,004
	Итого за завтрак	520	17,13	4,34	64,48	307,25	0,15	0,71	3,33	0,096	2,54	239,3	201	43	3,1	0,085	0,029