

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 : малоимущие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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																
262	Каша манная молочная	200	6,2	7,2	30,9	215	0,1	0,02	1,4	0,05	0,5	133	121	20	0,44	0,006	0,005
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13	0,4	0,02	0,008
496	Какао с молоком	200	2,96	2,3	27	32	0,07	1,19	7,3	0,023	0,03	20	32	13,2	1,35	0,071	0,011
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	Итого за завтрак	545	16,76	19,2	75,9	543	0,24	1,41	14,8	0,153	1,13	275	232	59,2	2,49	0,1	0,03
2 день																	
Вторник																	
	Завтрак																
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,03	1,46	0,05	0,5	133	121	43	1,2	0,003	0,009
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	127	0,02	0,06	5	0,03	0,03	42	83	3,2	0,6	0,091	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0	1	0	0,032	0	11	3	1	0,3	0,003	0,015
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0,31	6	0,036	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	Итого за завтрак	540	10,3	26,36	68,9	613,6	0,25	1,4	12,46	0,148	0,73	220	230	60,2	2,4	0,1	0,03
3 день																	
Среда																	
	Завтрак																
268	Каша рисовая молочная	200	7,5	5,5	32,4	229	0,1	0,01	1,6	0,046	0,03	98,3	132	20,3	0,35	0,006	0,005
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13	0,4	0,02	0,008
496	Какао с молоком	200	2,96	2,3	27	32	0,07	1,19	7,3	0,023	0,03	20	32	13,2	1,35	0,071	0,011
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	Итого за завтрак	545	18,06	17,5	77,4	557	0,24	1,4	15	0,149	0,66	240,3	243	59,5	2,4	0,1	0,03
4 день																	

Четверг																	
	Завтрак																
266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,2	9,4	28,8	228	0,17	0	1,5	0,05	0,5	157	130	45,6	1,2	0,006	0,008
495	Чай с молоком	200	1,32	0,3	0,02	48	0,02	1,3	2,5	0,03	0,04	13	12	2,3	0,3	0	0,01
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	127	0,02	0,06	5	0,03	0,03	42	83	3,2	0,6	0,091	0
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
300	Яйцо отварное	40	6,23	0,03	0,32	32	0,03	0,4	0	0,1	0,32	26	22	3,2	0,3	0	0,006
	<i>Итого за завтрак</i>	580	17,25	26,63	47,24	578	0,28	1,76	15	0,21	1,09	272	270	67,3	2,7	0,1	0,03
5 день																	
Пятница																	
	Завтрак																
260	Каша молочная "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	226	0,08	0,01	1,3	0,08	0,2	127	140	31	0,6	0,006	0,005
496	Какао с молоком	200	2,96	2,3	27	32	0,07	1,19	7,3	0,023	0,03	20	32	13,2	1,35	0,071	0,011
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13	0,4	0,02	0,008
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	<i>Итого за завтрак</i>	545	15,86	23,7	70,1	554	0,22	1,4	14,7	0,183	0,83	269	251	70,2	2,65	0,1	0,03
6 день																	
Понедельник																	
	Завтрак																
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19	146	0,08	0,2	0,9	0,04	0,3	164	137	21	0,4	0,036	0,005
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,3	0,1	0,11	0,2	6	12	3	0,4	0,058	0,004
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0	0,8	0	0,032	0	11	3	1	0,3	0,003	0,015
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0,1	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	<i>Итого за завтрак</i>	540	7,8	9,7	62,5	473	0,14	1,4	7	0,182	0,7	215	175	38	1,4	0,1	0,03
7 день																	
Вторник																	
	Завтрак																
301	Омлет натуральный	200	12,04	18,7	3,22	227,9	0,08	0	0,43	0,27	0,64	113,95	215	17,2	2,15	0,077	0,006
495	Чай с молоком	200	1,32	0,3	0,02	48	0,02	1,3	2,5	0,03	0,04	13	12	2,3	0,3	0	0,01
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13	0,4	0,02	0,008
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	<i>Итого за завтрак</i>	545	20,96	28,7	21,24	571,9	0,17	1,5	9,03	0,38	1,28	248,95	306	45,5	3,15	0,1	0,03
8 день																	
Среда																	
	Завтрак																
248	Каша гречневая молочная	200	9,16	12,88	32,6	283	0,19	0,19	1,36	0,08	0,5	136	237	112	3,44	0,006	0,013
496	Какао с молоком	200	2,96	2,3	27	32	0,07	1,19	7,3	0,023	0,03	20	32	13,2	1,35	0,071	0,011
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	127	0,02	0,06	5	0,03	0,03	42	83	3,2	0,6	0,02	0
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	<i>Итого за завтрак</i>	540	14,62	32,08	77,7	585	0,32	1,44	19,66	0,133	0,76	232	375	141,4	5,69	0,1	0,03
9 день																	
Четверг																	
	Завтрак																
267	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,03	1,46	0,05	0,5	133	121	43	1,2	0,071	0,009

494	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0	0	0	0,032	0	11	3	1	0,3	0,006	0,015
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13	0,4	0,02	0,008
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	Итого за завтрак	545	15,4	19,16	68,8	639,6	0,26	0,23	7,56	0,162	1,1	266	203	70	2,2	0,1	0,038
10 день																	
Пятница																	
	Завтрак																
268	Каша рисовая молочная	200	7,5	5,5	32,4	229	0,1	0,01	1,6	0,046	0,03	98,3	132	20,3	0,35	0,006	0,005
495	Чай с молоком	200	1,32	0,3	0,02	48	0,02	1,3	2,5	0,03	0,04	13	12	2,3	0,3	0	0,01
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13	0,4	0,02	0,008
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,18	0,03	0	22	1	1	0,4	0,071	0,001
112	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	143	0,04	0	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	Итого за завтрак	585	21,52	20,1	50,72	636	0,22	1,51	10,38	0,186	0,67	255,3	224	49,6	1,75	0,1	0,03