



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

Сезон : осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I	Se				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Понедельник																					
Завтрак																					
377	Запеканка картофельная с мясом	150	17,47	17,63	14,18	285	0,15	0,3	3	0,07	0,6	18,75	218,25	42	2,63	0,007	0,017				
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	0,03	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6	0	0				
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				
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				
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	3,2	23,1	96	0,06	0,53	3	0,03	0,2	95	20	14	0,2	0,028	0,01				
	Итого за завтрак	590	22,11	31,25	66,06	607	0,29	0,94	9,2	0,14	5,94	193,75	313,25	102,2	3,71	0,077	0,036				
2 день																					
Вторник																					
Завтрак																					
406	Плов из мяса птицы	200	14,61	11	36	241,05	0,13	0,83	3,23	0,045	5,13	90	142,6	23,45	1,13	0,019	0,005				
76	Винегрет овощной	100	1,3	0,2	6,8	120	0,06	0,05	2,4	0,09	4,6	63	40	18	0,8	0,014	0,009				
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003				
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	545	23,11	17,3	79,7	574,05	0,28	1,16	5,75	0,163	10,13	291	311,6	54,45	2,13	0,057	0,025				
3 день																					
Среда																					
Завтрак																					
429	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	16,3	128	0,14	0,21	5,8	0,03	0,15	86	65	13	1,1	0,008	0,004				
336	Рыба, припущенная в молоке	90	6,06	6,48	2,79	102,6	0,06	0,01	2,08	0,02	3,51	21,4	110	19,8	0,45	0,009	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	
518	Сок натуральный	200	9,05	8	12,86	164	0,14	0,36	2,5	0,009	0,23	138,5	169	2,08	1,11	0,004	0,012	
4	Салат из свежих капуст с морковью	100	0,96	6,06	5,8	82	0,02	0,53	16,7	0	2,7	26	19	10	0,4	0,003	0,002	
	Итого за завтрак	580	22,31	26,46	57,43	570,6	0,4	1,19	27,08	0,099	7,03	327,9	389	58,08	3,34	0,066	0,033	
4 день																		
Четверг																		
	Завтрак																	
291	Макаронь отварные	150	5,04	0,7	16	145	0,08	0,03	0,05	0,019	0,8	81	36	8	0,42	0,037	0,015	
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	3,2	6,4	59	0,02	0,07	6,6	0,03	2,3	22	34	12,3	0,6	0,031	0,006	
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	
93	Бутерброд с маслом	40	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,2	0,1	0,08	0,4	88	56	13,7	0,4	0,02	0,008	
271	Котлеты домашние	90	10,58	23,65	7,8	286,16	0,11	0,09	0,08	0,04	0	15,08	106,35	16,52	1,87	4,79	0	
	Итого за завтрак	580	24,12	41,4	57,3	656,91	0,25	0,83	13,83	0,169	3,5	219,08	244,35	51,32	3,52	4,903	0,036	
5 день																		
Пятница																		
	Завтрак																	
259	Жаркое по- домашнему с курицы	250	23,19	29,06	24,7	453,55	0,2	0,23	13,71	0,11	0	48,89	258,19	54,09	3,31	14,35	0,02	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003	
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	
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	595	30,79	29,36	57,7	759,55	0,3	1,14	22,24	0,174	0,6	244,89	394,19	74,09	3,66	14,4	0,031	
6 день																		
Понедельник																		
	Завтрак																	
429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,3	126	0,14	0,34	5,1	0,05	0,15	39	85	17	1,08	0,02	0,005	
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	
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	3,2	23,1	96	0,06	0,53	3	0,03	0,2	95	20	14	0,2	0,028	0,01	
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	
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	0,03	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6	0	0	
	Итого за завтрак	590	14,24	23,42	84,38	643	0,33	1,18	11,3	0,14	5,99	223	206	89,2	3,25	0,096	0,03	
7 день																		
Вторник																		
	Завтрак																	
406	Плов из мяса птицы	200	14,61	11	36	241,05	0,13	0,83	3,23	0,045	5,13	90	142,6	23,45	1,13	0,019	0,005	
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	3,2	6,4	59	0,02	0,07	2,6	0,03	2,3	22	34	12,3	0,6	0,002	0,006	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003	
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	545	23,31	20,3	79,3	513,05	0,24	1,18	5,95	0,103	7,83	250	305,6	48,75	1,93	0,045	0,022	
8 день																		
Среда																		
	Завтрак																	
237	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,5	7,8	24,1	153	0,19	0,25	0,2	0	0,62	14	65	13	1,42	0,016	0	

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	
524	Компот из свежих яблок с апельсинами	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	0,02	0,016	
108	Хлеб пшеничный /ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,08	0	0,035	0,44	56	26	13,2	0,28	0,042	0,009	
	Итого за завтрак	500	15,14	14,82	71,68	546	0,29	0,35	8,8	0,055	1,66	214	240	44,2	3,26	0,086	0,03	
9 день																		
Четверг																		
Завтрак																		
291	Макароны отварные	150	5,65	0,7	16	145	0,08	0,03	0,05	0,03	0,8	83	36	8	0,42	0,01	0,009	
280	Фрикадельки в томатном соусе	120	7,96	9,79	10,6	162,65	0,06	0,07	2,12	0,03	0	11,73	71,41	14,33	1,34	4,05	0	
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	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	0,1	9,9	103	0,03	0,26	0,1	0,02	0,4	110	110	6	0	0,015	0,003	
	Итого за завтрак	515	20,61	14,94	53,7	424,4	0,18	0,8	9,27	0,05	1,2	217,73	229,41	29,83	1,99	4,1	0,019	
10 день																		
Пятница																		
Завтрак																		
429	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	16,3	128	0,14	0,21	5,8	0,03	0,15	86	65	13	1,1	0,008	0,004	
363	Мясо тушенное	90	5,2	2,9	13,77	106,5	0,09	0,5	2,64	0,03	0,81	20,7	92	30,2	2,1	0,03	0,004	
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,96	6,06	5,8	82	0,02	0,53	16,7	0	2,7	26	19	10	0,4	0,003	0,002	
494	Чай с лимоном	200	1,8	0,32	16,72	32	0	0,98	0	0	0	38	3	1,3	0,3	0,003	0,007	
93	Бутерброд с маслом	40	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	
	Итого за завтрак	580	17,86	24,38	62,49	501,5	0,28	2,42	25,24	0,14	4,06	258,7	235	67,5	4,3	0,064	0,025	