утверждено приказом
директора МБОУ «ООШ» д.Захарвань
№ 115 от 26.08.2024 г.
Е.А. Чупрова

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

Сезон : осень-зима

Возрастная категория: малоимущие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	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																
267	Каша пшенная 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
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**	**18,36**	**21,46**	**80,8**	**611,6**	**0,33**	**1,42**	**14,86**	**0,153**	**1,13**	**275**	**232**	**82,2**	**3,25**	**0,097**	**0,034**
2 день																	
Вторник																	
	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
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**	**8,7**	**24,1**	**64**	**545**	**0,16**	**1,39**	**12,4**	**0,148**	**0,73**	**220**	**230**	**37,2**	**1,64**	**0,103**	**0,026**
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
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
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	**545**	**16,42**	**15,5**	**50,42**	**573**	**0,19**	**1,82**	**10,2**	**0,192**	**0,67**	**233,3**	**223**	**48,6**	**1,35**	**0,029**	**0,029**
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
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	0,091	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
	Итого за завтрак	**580**	**18,89**	**28,63**	**74,22**	**562**	**0,33**	**1,65**	**19,8**	**0,203**	**1,08**	**279**	**290**	**78,2**	**3,75**	**0,171**	**0,031**
								5 день									
								Пятница									
	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
494	Чай с лимоном	**200**	0	0	15	60	0	1	0	0,032	0	11	3	1	0,3	0,003	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	0,1	6	0	0,2	34	23	13	0,3	0,003	0,006
	Итого за завтрак	**545**	**13,3**	**15**	**52**	**502**	**0,15**	**1,5**	**7**	**0,152**	**0,9**	**297**	**219**	**48**	**1,4**	**0,062**	**0,034**
								6 день									
								Понедельник									
	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
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
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
	Итого за завтрак	**540**	**12,98**	**30,08**	**50,72**	**601**	**0,27**	**1,55**	**14,86**	**0,14**	**0,77**	**225**	**355**	**130,5**	**4,64**	**0,029**	**0,029**
								7 день									
								Вторник									
	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
	Итого за завтрак	**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**
								8 день									
								Среда									
	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
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
494	Чай с лимоном	**200**	0	0	15	60	0	1	0	0,032	0	11	3	1	0,3	0,003	0,015
	Итого за завтрак	**540**	**14,54**	**35,6**	**36,32**	**557,9**	**0,14**	**1,06**	**11,43**	**0,332**	**0,87**	**200,95**	**324**	**34,4**	**3,35**	**0,103**	**0,027**
								9 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
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
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
	Итого за завтрак	**545**	**16,12**	**19,4**	**46,82**	**572**	**0,26**	**1,5**	**10,1**	**0,16**	**1,14**	**292**	**221**	**73,9**	**2,2**	**0,029**	**0,032**
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
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
	Итого за завтрак	**540**	**12,96**	**24,7**	**77,5**	**531**	**0,23**	**1,26**	**19,9**	**0,099**	**0,29**	**194,3**	**270**	**49,7**	**2,6**	**0,1**	**0,022**