



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

Сезон : осень-зима

Возрастная категория: многодетные

№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Б1	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				
1 день																					
Понедельник																					
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				
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	2,7	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																					

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	