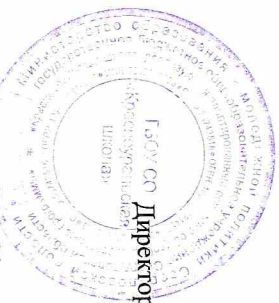


Утверждаю:

ГБОУ СОШ Красноуральская школа"
Сергеева Т.С.



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет с 01.01.2024 г.

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества						Э. ценность ккал	Витамины Мг						Минеральные вещества		
			Г.	Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Са	Fe	12			
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12							
Первая неделя																		
понедельник																		
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/5	5,00	7,00	15,0	144,00	0,05	0,07	0,09	106,9	0,67							
311	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5	7	28	194	0,05	0,48	0,12	111	25,29							
693	Какао с молоком	200	5	5	33	94	0,03	0,52	0,01	109	21,05							
пром	Сок 0,2	200	1,0	1,0	22,4	98	0,01	10,0	0,00	5,25	0,87							
пром	Хлеб в ассортименте	40	2,0	0,3	14,00	58,00	0,08	0,00	0,00	14,4	2,24							
	Итого за завтрак 1 день	595	17,50	20,50	112,00	588,00	0,22	11,07	0,22	239,46	50,12							
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,10	5,00	15,40	119	0,08	6,70	0,00	15,50	0,84							
159	Зразы "Школьные"	80/8	11,0	14,0	11,0	215	0,06	0,34	0,00	33,59	1,14							
520	Картофельное пюре	150	3,0	8,0	22,0	189	0,14	12,45	0,09	42,72	1,24							
36	Горошек зелёный консервированный	60	2,0		7,0	36	0,26	8,00	64,00	16,00	24,00							
638(3)	Компот из кураги	200	1,00	0,00	24,0	102	0,02	0,4	0,01	39,00	0,08							

	Итого за завтрак 3 день	465	19,40	31,50	81,10	526,00	0,23	1,17	89,20	251,97	6,26
	Обед:										
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,0	19,0	111	0,08	0,40	0,00	13,38	0,86
498	Котлета рубленая из птицы 75	75	11,0	16,0	12,0	237	0,2	1,2	0	28,8	1,4
534	Капуста тушёная	150	3,0	4,0	14,0	106	0,28	29,7	0	51,4	1,4
685	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7.	1,00	0,0	15,00	60	0,12	8,0	0,00	5,25	0,87
пром	Хлеб в ассортименте витаминизированный	60	5,00	2,00	36,00	180,0	000	0,20	0,00	23,0	2,00
ТТК	Яблоки свежие	100	0,0	0,0	10,0	47	0,05	15,00	0,06	24,00	3,30
	Итого за обед 3 день	857	23,00	25,00	106,00	741,00	0,53	39,50	0,54	121,81	9,85
	Всего за 3 день:		42,40	56,50	187,10	1 267,00	0,76	40,67	89,74	373,78	16,11

четверг

	завтрак										
ТТК	Вафли для детского питания	20	0,05	7	9	106	0	0	0	0	0
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	8,00	25,0	141,0	0,07	1,6	0,00	119,83	0,55
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	1,0	11,00	61	0,01	0,3	0,00	53,06	0,07
ТТК	Бананы свежие	150	3,00	0,00	24,00	104,00	0,04	7,50	15,00	0,08	0,06
пром	Хлеб в ассортименте	40	2,00	0,30	14,00	58,00	0,08	0,00	0,00	14,40	2,24
	Итого за завтрак 4 день	660	13,05	16,30	83,00	470,00	0,20	9,38	15,00	187,37	2,92
	обед:										
пром	Икра кабачковая	60	1,0	5,0	5,0	73	0,02	0,70	3,50	20,50	8,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,00	6,00	14,00	117,00	0,12	10,00	0,75	27,18	1,19
386	Рыба запечённая под молочным соусом	100/50	10,40	11,00	6,00	162,00	0,08	4,00	0,00	62,03	0,73

203	Картофель отварной	150	6,00	7,00	42,00	263	0,14	0,00	0,05	16,48	1,31
пром	Икра кабачковая	50	1,00	5,00	4,00	61,0	0,01	0,35	3,50	20,00	7,50
	Сок в ассортименте	200	0,0	0,00	24,0	96	0,12	0,2	10,00	36,00	0,60
пром	Хлеб в ассортименте	60	5,00	1,90	36,00	180,0	0,44	0,20	0,00	23,0	2,00
	Итого за обед 3 день	810	29,00	32,90	114,20	865,00	0,79	13,32	3,55	139,63	13,29
	Всего за 3 день:		44,0	46,2	181,2	1303,0	1,2	17,5	47,7	511,0	18,4
четверг											
	завтрак										
пром	Повидло в ассортименте	10	0,00	0,00	6,00	25,00	0,00	0,07	0,00	2,10	1,95
340	Омлет натуральный	120,5	12,00	18,00	2,00	218,00	0,05	0,17	0,04	80,02	2,00
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,00	15,00	94,00	0,03	0,52	0,03	105,86	0,11
пром	Хлеб в ассортименте	40	2,00	0,00	14,00	58,00	0,08	0,00	0,00	14,40	2,24
	Бананы свежие	100	2,00	0,00	16,00	69,00	0,02	5,00	10,00	0,04	0,03
прод	Итого за завтрак 4 день:	460	19,0	21,0	53,0	464,0	0,2	5,8	10,1	202,4	6,3
	Обед:										
ттк	Кукуруза сладкая(консервы)	40	1	0	7	46	0	0,96	0,66	8,40	0,07
171	Суп-пюре из картофеля	250	5,0	6,0	24,0	168	0,08	6,60	0,98	14,78	0,85
42	Коллета рыбная "Лада"	100	13,0	12,0	9,0	194	0,05	0,98	0,07	12,18	2,60
541	Капустя тушёная	150	3,00	4,00	14,00	106	0,06	29,66	0,33	93,08	1,37
685	Чай с сахаром	200,10	0,0	0,0	9,0	35	0,01	10,0	0,0	5,25	0,87
пром	Хлеб в ассортименте	60	5,00	1,90	36,00	180,0	0,44	0,20	0,00	23,00	2,00
	Итого за обед 4 день:	920	27,00	23,90	99,00	729,00	0,64	47,42	2,04	156,69	7,76
	Всего за 4 день:		46,00	44,90	152,00	1193,00	0,79	53,18	12,11	359,11	14,09
Пятница											
	завтрак										
97	Сыр твёрдый	20	5,00	5,00	1,00	71,0	0,07	0,32	0,09	200,0	0,22
ттк	Яблоки свежие	120	0,00	0,0	15,0	71	0,05	15,00	0,06	24,00	3,30
162	Суп молочный с крупой	250	5,0	5,0	20,0	150	0,04	0,52	0,0	106,7	0,2