

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Староаккульшетская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор  А.К. Бекарева



Примерное десятидневное меню
(весенний период)
7 - 10 лет
на 2024-2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вы ход блю да	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества(мг)							Витамины(мг)				Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	B 1	B2	C	A		
День 1																		
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	16	0	0	0,03	0	11	0	47	Пром.
	Макароны отварные	150	5,2 5	0,6	25, 3	4,8 6	37, 14	21, 12	1,1 1	-	-	-	0, 06	-	0	21	120,3	688
	Гуляш из говядины	90	13, 5	13, 5	3,1	24, 36	194 ,69	26, 01	2,3 2	-	-	-	0, 17	-	1,2 8	0	188,9	54-2м- 2020
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24, 6	10	32, 5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93, 6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	7,2	3,8	0,7	20, 8	0	0	0	0,0 1	0,0 4	0,3	26,8	54-2гн- 2020
	Итого за завтрак:	610	26, 51	15, 53	86, 52	72, 92	376 ,13	93, 33	8,6 4	68, 55	0	0	0, 41	0,1 35	12, 32	21, 3	582,4	
День 2																		
Завтрак	Салат из кукурузы (консервированно й)	60	1,7 3	3,7 1	4,8 2	11, 2	3,4 7	11, 72	0,4	-	-	-	0, 06	-	5,5 8	0	59,58	12
	Суп картофельный	200	1,8 7	2,2 6	13, 31	20, 68	64, 44	24, 9	0,9 4	-	-	-	0, 11	-	9,6	0	81	200
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	32	92	19	1,4	271	17	0,9	0, 03	0,0 7	11	12, 8	130,7	54-3м- 2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	6,9	8,5	4,6	0,8	30, 2	0	0	0	0,0 1	1,1 6	0,3 8	27,9	54-3м- 2020

	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Итого за завтрак:	630	19,46	14,9	73,05	93,98	294,51	93,62	5,85	332,95	17	0,9	0,35	0,2	27,34	13,18	498,58	
День 3																		
Завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	1,2	53,4	22,2	0,3	81,6	0	0	0,06	0,03	4	5,4	38	Пром.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	36,98	86,6	27,75	1,01	-	-	-	0,14	-	18,17	25,5	137,25	694
	Биточки	100	7,78	5,78	7,85	21,88	83,19	16,06	0,75	-	-	-	0,05	-	0,08	14,38	114,38	608
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	50	4	2	0,1	0	0	0	0	0	0	15	81	54-1хн-2020
	Итого за завтрак:	620	19,3	11,81	97,42	13,3,3	353,29	101,41	4,47	113,35	0	0	0,4	0,155	22,25	60,28	570,03	
День 4																		
Завтрак	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,8	2,8	23,3	52,1	13,7	1,04	162	18,2	3,9	0,05	0,1	13,6	40,68	83,4	54-10з-2020
	Рис отварной	150	3,8	7	37,6	6	73	24	0,5	46	20,8	7,2	0,03	0,03	0	26,6	79,5	54-6г-2020
	Тефтели мясные	90	8,87	9,83	11,71	43,9	106,7	21,6	0,96	-	-	-	0,06	-	0,85	39	171	286
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.

	Хлеб ржаной	30	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93, 6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Компот из клюквы	200	0,1	0	7,1	3	2	3	0,1	20	0	0	0	0	1,2	0	28,8	54- 12хн- 2020
	Итого за завтрак:	610	22, 53	23, 06	99, 83	99, 4	359 ,9	95, 7	4,9 1	259 ,75	39	11, 1	0, 29	0,2 55	15, 65	106 ,28	562,1	
День 5																		
Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10, 3	1,9	2	3	13	3,8	0,7	0,2	1, 3	1,7	5,6	0,2	47	Пром.
	Рагу из курицы	200	26, 2	8,8	21, 9	40	241	117	2,7	923	53, 7	21, 4	0, 17	0,1 3	14, 1	325	271,6	54-22м- 2020
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24, 6	10	32, 5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93, 6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10, 1	0,7	0,9	1	7,8		0,7		0, 7	0,6	2,2		46	Пром.
	Итого за завтрак:	570	34, 26	10, 23	84, 12	65, 8	370	154 ,4	25, 81	958 ,55	55, 1	21, 6	2, 32	2,5 2,5	21, 9	325 ,2	564	
День 6																		
Завтрак	Венегрет с растительным маслом	60	0,8 2	3,7 1	5,0 6	13, 92	26, 98	12, 45	0,5 1	-	=	-	0, 04	-	6,1 5	0	56,88	45
	Капуста тушеная	150	3,6	5	14, 5	82	62	32	1,2	505	25, 5	0,7	0, 03	0,0 6	31, 9	133	118,7	54-8г- 2020
	Биточек из курицы	90	14, 4	3,3	10, 1	22	108	48	1	172	12, 8	13, 8	0, 05	0,0 6	0,4 7	4,7	127,1	54-23м- 2020
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24, 6	10	32, 5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.

	Хлеб ржаной	30	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93, 6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14, 1	4,8	5,9	2,6 1	0,1 3	21	0,0 1	0,0 2	0	0	1,2	0	56,8	54- 25хн- 2020
	Итого за завтрак:	570	26, 08	13, 04	85, 58	14 5,9	328 ,98	128 ,46	5,1 5	729 ,75	38, 31	14, 52	0, 27	0,2 45	39, 72	137 ,7	558,88	

День 7

Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	16	0	0	0, 03	0	11	0	47	Пром.
	Каша жидкая молочная рисрвая	200	5,2	6,5	28, 4	13 0	134	28	0,4	169	51, 1	6,2	0, 05	0,1 5	0,6 1	31, 3	193,7	54-21к- 2020
	Шницель рыбный натуральный	90	12, 08	3,9 2	8,2 1	38, 9	164 ,6	28, 9	0,8 7	-	-	-	0, 08	-	2,6 2	12	116	511
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	6,9	8,5	4,6	0,8	30, 2	0	0	0	0,0 1	1,1 6	0,3 8	27,9	54-3гн- 2020
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24, 6	10	32, 5	7	0,5 5	21, 75	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,3 6	0,6 3	17, 22	13, 2	93, 6	26, 4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Итого за завтрак:	660	25, 14	11, 85	94, 93	21 5	444 ,2	103 ,9	6,5 8	246 ,95	51, 1	6,2	0, 31	0,2 85	15, 39	43, 68	584	

День 8

Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,7	4,1	2,5	22	28	17	0,6	176	12, 4	0,3	0, 03	0,0 4	15, 3	85, 8	49,9	54-5з- 2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	1,1	19, 4	14	180	120	4	219	22, 3	3,5	0, 21	0,1 2	0	27, 5	104,7	54-4г- 2020
	Курица тушеная с морковью	100	17, 2	3,7	2,2	22	112	54	1	208	35	12	0, 04	0,0 5	1,3	291	116,5	54-25м- 2020

	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	130	34,3	1,1	220	11,7	2,3	0,04	0,17	0,68	17,25	107,2	54-21гн-2020
	Итого за завтрак:	580	33,96	14,33	78,42	224,2	576,1	254,7	9,01	854,75	81,4	18,1	0,47	0,5	17,28	421,55	577,7	
День 9																		
Завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	1,2	53,4	22,2	0,3	81,6	0	0	0,06	0,03	4	5,4	37	Пром.
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	20	234	108	2	383	39,8	27,5	0,08	0,08	2,36	147	314,6	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,22	13,2	93,6	26,4	1,76	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0,01	0,04	0,3	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак:	570	32,56	29,73	123,4	153,2	507,9	97,5	5,81	592,2	66	25,1	0,28	0,3	8,4	188,9	577,8	
День 10																		
	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,8	2,8	23,3	52,1	13,7	1,04	162	18,2	3,9	0,05	0,1	13,6	40,68	83,4	54-10з-2020
Завтрак	Пельмени отварные с бульоном.	200	11,9	12,1	12,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	209,8	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,55	21,75	0	0	0,05	0,125	0	0	117	Пром.

[illegible]