

Управление образования администрации Тайшетского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Староакульшетская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор  А.К. Бекарева



**Примерное десятидневное
меню
(весенний период)
7-10 лет
Группа продленного дня
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																			
Обед	Суп крестьянский с крупой (круп а перловая)	200			10,7 4	27, 4			0,5 6	199, 6	15, 26	2,8 4	0, 03	0,0 3	6,4 2	106, 46	119,44	54-10с- 2020	
	Рагу из курицы	200	21	0,7	17,5	32	193	93	2,1	739	42, 8	17, 1	0, 13	0,1 1	11, 3	260	217,4	54-22м- 2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5		0	0	0,05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	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 обед:	670	33,7 8	8,05	80,1 6	83, 3	372, 4	142	12, 77	970, 35	58, 76	19, 94	1, 01	0,8	19, 92	366, 46	582,24		
День 2																			
Обед	Суп крестьянский с крупой(Крупа рисовая)	200				31, 7				243, 5	19, 2		0, 04	0,0 4			150,9	54-11с- 2020	
	Капуста тушенная	150									25, 5		0, 03	0,0 6	31, 9		118,7	54-8г- 2020	
	Шницель рыбный натуральный	90											0, 08		2,6 2		116	511	
	Хлеб пшеничный	40											0, 05	0,1 25			117	Пром.	

	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	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	2,61	0,1 3	21	0,0 1	0,0 2	0	0	1,2	0	56,8	54- 25хн- 2020
	Итого за обед:	710	31,3 6	17,0 3	94,5 2	16 3,7	352, 5	135, 51	5,2 4	973, 25	57, 51	16, 2	0, 3	0,3	41, 57	270, 7	641,8	

День 3

Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	200				33, 6	42,6	19,2	0,8 7	264	17, 16	0,4	0, 03	0,0 4	6,7 6	137, 8	114,22	54-2с- 2020
	Каша жидкая молочная рисрвая	150	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
	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
	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	0,38	27,9	54-3гн- 2020
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	13, 2	93,6	26,4	1,7 6	10	0	0	0, 1	0	0	0	82,4	Пром.
	Итого за обед:	710	31,7 6	16,9 3	97,1 2	21 5,7	419, 2	133, 2	5,3 8	666, 95	81, 06	20, 4	0, 28	0,3 85	9	174, 18	662,32	

День 4

Обед	Суп с рыбными консервами (Горбуша)	200	7,9	4,1	12,4 2	66, 6	108, 8	34,6	0,9	376, 8	31, 8	12	0, 06	0,0 8	5,8 4	178, 2	117,96	54-12с- 2020
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	20	234	108	2	383	39, 8	27, 5	0, 08	0,0 8	2,3 6	147	314,6	54-12м- 2020

	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0,05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	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 Обед:	700	42,5 6	13,2 3	93,9 4	11 4,3	476, 1	179, 8	5,9 1	812, 35	71, 6	39, 5	0, 29	0,3	8,2 4	325, 5	658,76	
День 5																		
Обед	Пельмени отварные с бульоном.	250	11,9	12,1	12,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	209,8	Пром.
	Голубцы ленивые	120	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
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0,05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	13, 2	93,6	26,4	1,7 6	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	14 3	130	34,3	1,1	220	11, 7	2,3	0,04	0,1 7	0,6 8	17,2 5	107,2	54-21гн- 2020
	Итого за обед:	660	32,0 6	25,4 3	73,6 2	19 8,2	348, 1	86,7	4,8 1	522, 75	28, 7	3,2	0, 2	0,4	11, 68	30,0 5	647,1	
День 6																		
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	37, 2	31	13	0,5	183, 4	15, 26	0,3	0,02	0,0 3	10, 76	108, 2	96,06	54-1с- 2020
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,4 5	4,8 6	37,1 4	21,1 2	1,1 1	-	-	-	0,06	-	0	21	145,6	688
	Гуляш из говядины	90	19,7 2	17,8 9	4,76	24, 36	194, 69	26,0 1	2,3 2	-	-	-	0,17	-	1,2 8	0	168,2	591

	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0,05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	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 обед:	710	37,2 2	29,5	85,2 3	94, 12	396, 12	97,3 3	6,9 4	235, 95	15, 26	0,3	0, 4	0,1 65	12, 08	129, 5	636,06	
День 7																		
	Суп картофельный с горохом	200			15,8 8	27	80,4	29	1,5	382, 4	15, 96	2	0, 1	0,0 5	4,7 6	97,2	133,14	200
	Рис отварной	150	3,8	7	37,6	6	73	24	0,5	46	20, 8	7,2	0, 03	0,0 3	0	26,6	79,5	54-6г- 2020
	Котлеты из говядины	90	13,7	13,6	12,2	29	137	20	1,9	220	14, 7	3	0, 05	0,1 1	0,0 9	23,1	226,3	54-4м- 2020
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0,05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	13, 2	93,6	26,4	1,7 6	10	0	0	0,1	0	0	0	82,4	Пром.
	Итого за завтрак:	710	58,5 6	26,2 3	127, 3	13 5,2	420, 5	108, 4	6,3 1	680, 15	51, 46	12, 2	0, 33	0,3 15	4,8 5	161, 9	719,34	
День 8																		
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	200				33, 6	42,6	19,2	0,8 7	264	17, 16	0,4	0, 03	0,0 4	6,7 6	137, 8	114,22	54-2с- 2020

	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4 5	36, 98	86,6	27,7 5	1,0 1	-	-	-	0, 14	-	18, 17	25,5	137,25	694
	Биточки	90	7,78	5,78	7,85	21, 88	83,1 9	16,0 6	0,7 5	-	-	-	0, 05	-	0,0 8	14,3 8	114,38	608
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	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	2,61	0,1 3	21	0,0 1	0,0 2	0	0	1,2	0	56,8	54- 25хн- 2020
	Итого за завтрак:	710	22,8	17,7 1	94,3 2	12 0,5	344, 39	99,0 2	5,0 7	316, 75	17, 17	0,4 2	0, 37	0,1 65	26, 21	177, 68	622,05	
День 9																		
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	13, 8	54,6	20,8	0,9	410, 4	16, 76	0,2	0, 08	0,0 5	6,8	97,6	119,6	54-7с- 2020
	Рис отварной	150	3,8	7	37,6	6	73	24	0,5	46	20, 8	7,2	0, 03	0,0 3	0	26,6	79,5	54-6г- 2020
	Тефтели мясные	90	8,87	9,83	11,7 1	43, 9	106, 7	21,6	0,9 6	-	-	-	0, 06	-	0,8 5	39	171	286
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	10	32,5	7	0,5 5	21,7 5	0	0	0, 05	0,1 25	0	0	117	Пром.
	Хлеб ржаной	30	3,36	0,63	17,2 2	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:	710	25,0 9	20,6 4	116, 73	89, 9	362, 4	102, 8	4,7 7	508, 15	37, 56	7,4	0, 3	0,2	8,8	163, 2	598,3	
День 10																		

