

МКОУ "Крисаново-Пятницкая основная общеобразовательная школа"

Утверждаю
 Директор МКОУ КПООШ

 08 августа 2024г.


Примерное десятидневное меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 1-4 класс (6-11 лет)

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1 день														
	Завтрак													
302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96	
686	Чай с лимоном	205	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-	
	Апельсин	100	0,92	11,04	0,22									
42	бутерброт с сыром и маслом	50	6,88	11,59	16,93	208,55	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04		
	Обед													
16	салат из моркови	60	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-	
155	Суп рисовый с мясом кур	200	1,28	4,06	13,6	157	6	12,2	33,2-	0,28	0,02	0,6	-	
332	Макароны отварные, котлета	150/90	5,1	7,5	28,5	201,9	35,2	20,8	76,8	1,76	1,76	0,06	0,16	
161			12,01	10,88	10,80	189,76	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,63	29	152,07	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-	

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		1295	24,33	29,08	97,1	1412,28	347,91	153,22	579,71	17,61	122,81	12,09	1,12
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2 день													
Завтрак													
161	Суп молочный с вермишелью с сливочным маслом	160	10,84	8,97	17,14	193	140,7	18,34	156	0,38	36,9	0,042	0,33
	печенье	50	3,75	янв.00	33,5	232,25			0,7	0,1	0,08		
42	Бутерброт со сливочным маслом	50,00	3,00	17,2	16,5	232,8	6,1	8,3	22,3	0,55			
	банан	100,00	1,50	0,5	21	96							
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
Обед													
50	Салат из огурцов и помидор с	100	0,5	3,05	1,25	34,5	5,55	8,5	13	0,3	0,15	5,55	-
133	Суп картофельный с мясом	275	7,45	5,3	16,86	161,4	-	-	-	-	-	-	-
133							-	-	-	-	-	-	-
161,51	гречневая каша , гуляш из курицы	150	5,4	3,2	25,6	152,8	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
		90	12	11	5	180	17	17	18	1			
631	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		1410	47,28	59,03	178,79	1467,15	98,96	98,96	449,64	7,5	37,46	22,732	12,43
3 день													
Завтрак													
300	Каша рисовая со слив. маслом	210	8	14,47	57,2	391,03	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
686	Чай с лимоном и сахаром	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Булочка сдобная	100	5,12	1,98	21,96	146,14	13,5	19,4	16,1	0,88	0,09	-	-
Обед													
71	Винигрет	60	0,85	6,65	5	103,25	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
132	Суп рассольник "Ленинградский"	200	1,76	4,16	12,46	114,32	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-

43, 45	салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
	Щи из квашеной капусты с мясом кур	200	20,56	40,24	10,02	209,6	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-
													-
161	Картофельное пюре с биточками	150/90	3,08	2,33	19,13	189,81	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,78	24,5
520			3,06	4,8	20,45	137	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
686	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1220	47,91	66,67	156,61	1385,31	228,434	143,733	342,96	28,653	4,875	54,09	50

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

6 день

	Завтрак												
42	Бутерброды со слив. Маслом	50	3	17,2	16,5	232,8	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
161	Суп вермишелевый молочный с маслом	210	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
692	Кофейный напиток	200	0,33	0,2	21,87	90,58	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Печенье	50	3,75	9,25	33,5	232,25			0,7	0,1	0,08		
	Обед												
16	Салат из моркови	60	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
142	Суп рыбный	200	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,03	7,29	12,3
332	Макаронны с биточками	150/90	5,1	7,5	28,5	201,9	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
388			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1245	35,55	64,16	207,88	1552,78	378,89	208,55	853,93	13,4	114,06	19,27	29,26

7 день

	Завтрак												
302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96

686	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Бутербот с маслом и сыром	50,00	6,88	11,59	16,93	208,55	6,1	8,3	22,3	0,55			
	печенье	50	3,75	9,25	33,94	232,25			0,7	0,1	0,08		
	Обед												
43	салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	225	2,7	25,2	0,81	240,84	35,5	21	3,12	42,51	0,04	8,23	0
243, 511	Каша пшеничная . гуляш из курицы	90	12	11	5	177	17	17	18	1			
		150	6,5	6,5	38,5	243	24,5	35,3	15	0,53	0,12	-	0,045
692	Кофейный напиток	200	3,1	2,63	29	152,7	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1265	46,6	82,68	186,82	1702,75	249,54	212	510,77	52,45	55,13	36,44	1,005
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
					8 день								
	Завтрак												
340	Омлет	150	15,74	18,51	2,77	240,63	44,6	9,37	114,6	1,3	134,6	0,07	0,1
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Булочка сдобная	100	5,12	1,98	26,96	146,14	13,5	19,4	16,1	0,88	0,09	-	-
16	салат из моркови	60	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
	Обед												
50	Салат из огурцов и помидор	60	0,5	3,05	1,25	34,5	5,55	8,5	13	0,3	0,15	5,55	-
139	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	9,72	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
161,51	котлеты с гречневой кашей	90/150	7,89	10,5	8,3	160	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
			4,36	12	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45			
507	Компот из ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	22	14	16	1,1	0,02	4,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	52,2	0,36	10	42,40	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1345	46,0	60,0	141,4	1239	329,4	208,7	900,7	35,0	135,2	21,3	12,2
					9 день								
	Завтрак												
	Каша манная	210	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
42	Бутерброт с сыром	50	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Печенье	50	3,75	9,25	33,5	232,25			0,7	0,1	0,08		

	Обед												
50	Салат из свеклы и яблока с растителн	60	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
5	Суп картофельный куриный	210	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
161	Рис отварной со слив.маслом, рыба тушеная	155/90	3,06	4,8	20,45	137	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
332			4,51	7,35	0,36	87,7	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
631	Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	121,52	-	-	-	0,68	0,1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1260	31,94	51,71	166,63	1264,17	393,25	238,27	587,54	17,71	114,22	48,57	26,46
10 день													
	Завтрак												
302	Каша гречневая сло слив. маслом	210	8,31	13,1	37,6	313	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
686	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Бутерброт со слив. маслом	50,00	3,75	9,25	33,5	232,25	6,1	8,3	22,3	0,55			
	Печенье	50	3,75	9,25	33,5	41,7			0,7	0,1	0,08		
	Обед												
43	салат из свежей капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
110	Борщ "Украинский" с мясом и сметаной	210	1,08	3,09	6,75	61,5	17,87	-	-	0,66	0,027	8,03	-
332	Макароньы отварные со слив. маслом, котлетой	155/90	12,01	10,88	10,8	189,76	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
161			7,89	10,5	8,3	160	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,63	29	152,97	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1245	47,3	57,26	163,43	1352,72	227,39	166,45	453,36	17,73	55,13	54,41	26,46