

СОГЛАСОВАНО

Председатель Родительского совета

_____ Л.А. Мартышкина

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

_____ Н.П. Груздева

31.08.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года
ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш
для обучающихся начальных классов
(до 11 лет)

№ рец	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День №1 Завтрак													
19	Каша молочная рисовая	200	7,8	7, 6	55,7	321	0,03	-	-	24	52,5	15	0,6
34	Кисель	200	-	-	38	108	0,10	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	6,6	0, 7	48,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	2,32	3, 3 2	-	33,1	0,2	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко	200	-	1 0	45	0,03	0,03	-	-	16	11	9	22
	Итого		16,72	2 1, 6 2	187,4	724,13	0,48	-	0,32	82,7	163,7	52,55	24,35
День №2 Завтрак													
21	Жаркое по- домашнему	200	8,8	3 7, 4	120	95,22	0,01	0,04	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	0,2	0, 0 5	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	6,6	0, 7	48,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	2,32	3, 3 2	-	33,1	0,2	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	2	0, 6 6	45,6	178	0,1	0,1	-	16	84	56	1,2

	Итого		19,92	4 2, 0 7	229,3	625,32	0,43	0,14	0,5	59,0 7	469,32	141,21	3,43
--	-------	--	-------	-------------------	-------	--------	------	------	-----	-----------	--------	--------	------

№ ре- ц	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День №3 Завтрак													
9	Щи с мясом	200	5,2	5, 2	12,8	10,2	-	-	0,96	95,5 0	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофрукто в	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,18	1,68	49,5 0	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	6,6	0, 7	48,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	2,32	3, 3 2	-	33,1	0,2	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко	200	-	1 0	45	0,03	0,03	-	-	16	11	9	22
	Итого		14,68	1 9, 2 2	134,39	419,12	0,68	0,18	2,76	185, 7	371,73	81,43	25,13

День №4 Завтрак													
25	Плов	200	5,5	2,44	102	311	0,11	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	-	-	38	108	0,10	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	6,6	0,7	48,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	2,32	3,32	-	33,1	0,2	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко	200	-	10	45	0,03	0,03	-	-	16	11	9	22
	Итого		14,42	16,46	233,7	714,13	0,56	-	0,32	102,83	244,8	80,03	25,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	Макароны отварные	200	40,8		33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,5	12,58	1,28
29	Компот из сухофруктов	200	00		27,89	113,79	0,03	1,22	0,11	1,68	49,50	44,5	32,03	1,02

	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сосиски	50	84	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
	Сыр	5	23,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	20,6	45,6	178	0,1	20	0	-	16	84	56	1,2
	Итого		29,42	157,59	831,89	0,66	21,22	0	2,93	116,56	390,78	129,16	5,55
День №6 Завтрак													
20	Каша манная	200	54	7	244	0,12	0,87	0	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
34	Кисель	200	--	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	23,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко	200	- 10	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	22
	Итого		118,02	138,7	647,13	0,57	22,87	0	2,57	242,45	343,45	71,67	25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------------------	---------------------------------	---------------	---------------------------

День №7 Завтрак													
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
21	Жаркое по-домашнему	200	837,4	120	95,2 2	0,01	1,28	0	0,38	6,37	283, 12	60,66	0,28
26	Чай	200	00,05	15	57	-	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	23,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	20,6	45,6	178	0,1	20	0	-	16	84	56	1,2
	Итого		142,07	229,3	625, 32	0,43	21,28	0	0,5	59,07	469, 38	141,21	3,43
День №8 Завтрак													
9	Щи с мясом	200	55,2	12,8	10,2	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофруктов	200	00	27,89	113, 79	0,03	1,22	0	1,68	49,50	44,5 3	32,03	1,02
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	23,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко	200	- 10	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	22
	Итого		119,22	134,39	419, 09	0,38	26,72	0	2,76	185,7	371, 73	81,43	25,13

							8						
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День №9 Завтрак													
25	Плов	200	52,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88
34	Кисель	200	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	5	23,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Яблоко	200	-	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	22
	Итого		116,46	233,7	714,13	0,56	22,82	-	0,32	102,83	244,8	80,03	25,63
День №10 Завтрак													
15	Макароны отварные	200	40,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
29	Компот из сухофруктов	200	00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,1	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	60,7	48,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сосиски	50	84	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
	Сыр	5	23,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	20,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2

								,					
								1					
	Итого		29,42	157,59	831, 89	0,66	1,42	0	2,93	116,56	390, 78	129,16	5,55
								2					
								8					