

СОГЛАСОВАНО

Председатель Родительского совета

_____ Л.А. Мартышкина

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

_____ Н.П. Груздева

30.08.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш
для обучающихся начальных классов
(до 11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	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	6	-	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	-	-	16	11	9	22
	Итого		16,72	21,62	187,4	724,13	0,48	22	-	0,32	82,7	163,7	52,55	24,35
День №2 Завтрак														
21	Жаркое по- домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	0,01	1,28	0,04	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	0,2	0,05	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	3,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Итого		19,92	42,07	229,3	625,32	0,43	21,28	0,14	0,5	59,07	469,32	141,21	3,43

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День №3 Завтрак														
9	Щи с мясом	200	5,2	5,2	12,8	10,2	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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	3,32	-	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		14,68	19,22	134,39	419,12	0,68	26,72	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	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	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	-	-	16	11	9	22
	Итого		14,42	16,46	233,7	714,13	0,56	22,852	-	0,32	102,83	244,8	80,03	25,63

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День №5 Завтрак														
15	Макаронны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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
	Сосиски	50	8	4	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
	Сыр	5	2,32	3,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Итого		23,48	9,42	157,59	831,89	0,66	21,22	0,28	2,93	116,56	390,78	129,16	5,55
День №6 Завтрак														
20	Каша манная	200	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	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	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	-	-	16	11	9	22
	Итого		13,92	18,02	138,7	647,13	0,57	22,87	0,12	2,57	242,45	343,45	71,67	25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День №7 Завтрак														
21	Жаркое по-домашнему	200	8,8	37,4	120	95,22	0,01	1,28	0,04	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	0,2	0,05	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	3,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Итого		19,92	42,07	229,3	625,32	0,43	21,28	0,14	0,5	59,07	469,38	141,21	3,43
День №8 Завтрак														
9	Щи с мясом	200	5,2	5,2	12,8	10,2	-	9,50	-	0,96	95,50	222	21,85	0,96
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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	3,32	-	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		14,68	19,22	134,39	419,09	0,38	26,72	0,18	2,76	185,7	371,73	81,43	25,13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (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	5,5	2,44	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	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	-	-	16	11	9	22
	Итого		14,42	16,46	233,7	714,13	0,56	22,82	-	0,32	102,83	244,8	80,03	25,63
День №10 Завтрак														
15	Макаронны отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	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
	Сосиски	50	8	4	2	95	0,1	-	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
	Сыр	5	2,32	3,32	-	33,1	0,2	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан	200	2	0,6	45,6	178	0,1	20	0,1	-	16	84	56	1,2
	Итого		23,49	9,42	157,59	831,89	0,66	1,42	0,28	2,93	116,56	390,78	129,16	5,55