

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с.Загарье

О.А.Костылева

03.03.2025

Примерное 10-дневное меню										
возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: весна 2025										
Прием пищи, Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос ть	Витамины, микроэлементы (мг)				№ рецепт уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Са	Fe	
1 неделя										
Понедельник										
Завтрак										
Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	3,3	0	22,2	0,84	59
Плов из птицы	200	15,50	9,90	34,70	318,7	1,01	48	45,1	2,19	304
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,1	0	13,96	0,88	685
Батон нарезной	20	0,98	0,20	9,66	42,72	0	0	4,6	0,38	б/н
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	0	8,75	0,98	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	19,23	16,46	73,01	542,28	4,41	48	94,61	5,27	
Вторник										
Завтрак										
Горошек зеленый консервированный отварной	60	0,78	0,12	3,90	24	0,42	0	12	0,42	150
Рыба припущенная	100	13,10	9,50	3,40	162,5	0,6	0	52	0,6	245
Пюре картофельное	155	3,10	8,42	20,51	170,25	18,17	25,52	38,18	1,02	694
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	31,73	110	0	0	12	0,8	859
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	19,16	18,6	69,56	518,95	19,19	25,52	124,68	4,01	
Среда										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,4	8,8	22,6	249,6	0,54	0	129,2	1,18	185
Булочка Сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	0	26	0,5	9
Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	0,52	0	108,56	0,56	693.1
Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	0	16	2,2	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	17,63	18,41	73,8	587,76	11,08	0	279,76	4,44	
Четверг										
Завтрак										
Котлета куриная	100	12,13	10,22	9,86	245	0,33	80	70	1,26	307
Макаронные изделия отварные	150	3,12	5,42	26,45	168,45	0	21	4,86	1,11	688
Напиток из варенья	200	0,00	0,00	19,50	63	4	0	14	2,8	649
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109

Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,7	8,4	6	6	13,8	0,54	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	17,73	16	67,53	537,05	10,33	107	113,16	6,88	
Пятница										
Салат из квашеной капусты	60	0,96	0,60	14,56	49,8	16,05	0	28,83	0,35	81
Куриная подлива	100	12,5	10,2	13,8	255	7,2	0,02	22,4	0,66	б/н
Пюре картофельное	155	3,10	8,42	20,51	170,25	18,17	25,52	38,18	1,02	694
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	15,22	61,14	0	0	6	0,4	686
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	0	10,5	1,17	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	18,8	19,58	74,11	588,39	41,42	25,54	105,91	3,6	
Прием пищи, Наименование блюда										
Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, микроэлементы (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		С	А	Са	Fe	
2 неделя										
Понедельник										
Завтрак										
Булочка "Веснушка"	75	4,17	2,88	28,67	159,4	0	0	12,68	0,48	773
Каша жидкая молочная рисовая	200	6,5	9,2	24,8	218,5	0,6	0	132,5	0,4	105
Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	0,52	0	108,56	0,56	693.1
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0	0	4,75	0,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,85	15,91	79,92	537,4	1,12	0	258,49	1,74	
Вторник										
Завтрак										
Кукуруза консервированная отварная	60	1,73	3,11	4,82	29,58	0,42	0	12	0,42	12
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	12,50	7,85	6,53	150	3,35	0,01	52,11	0,96	486
Макаронные изделия отварные	150	3,12	5,42	26,45	168,45	0	21	4,86	1,11	688
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	31,73	110	0	0	12	0,8	859
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	0	8,75	0,97	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	19,2	16,88	77,88	501,53	3,77	21,01	89,72	4,26	
Среда										
Завтрак										
Гуляш из мяса птицы	100	12,23	13,54	6,18	253,56	3,79	0	17,19	1,55	437/7-11
Каша рассыпчатая	150	4,46	5,61	35,84	230,45	0,55	0	0	0	679
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	2,9	0	16,44	0,9	685
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	0	0	8,75	0,97	109
Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,7	8,4	6	6	6	0,54	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	19,04	19,45	67,09	594,67	13,24	6	56,18	3,96	
Четверг										
Завтрак										
Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,50	15,40	34,00	275	7,2	0,02	22,4	0,66	295
Апельсины	100	0,90	0,14	8,10	66	40	0	24	0,24	393

