

Утверждаю

Директор

Халиуллина М. Я.

Приказ №



**Примерное десятидневное меню**  
**На 2023-2024 учебный год**  
**(возраст с 7 до 11 лет)**  
**Весна -лето**

**Примерное меню завтраков МКОУ СОШ с.Старый Ирюк на 10 дней на 2023-2024 учебный год  
(весна-лето) на 7-11 лет.**

меню с 7 до 11 сезон весна-лето

Сб.рец №43	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>завтрак</b>											
43	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
	Котлеты отварные	80	7,3	6,0	6,4	109,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
332	соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	2,9	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>19,5</b>	<b>15,9</b>	<b>111,6</b>	<b>537,0</b>	<b>8,3</b>	<b>2,9</b>	<b>252,4</b>	<b>262,4</b>	<b>3,0</b>
<b>вторник</b>											
<b>завтрак</b>											
71	Каша молочная " Дружба"	230/6	7,10	9,80	37,30	267,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
66	Выпечка	50	3,50	3,00	23,60	316,00	0,49	82,00	210,00	219,83	0,58
297	Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	61,81	68,00	101,09	11,00	0,90
631	Салат " Здоровье"	80	1,3	5,9	4,6	76,0	8,0	16,9	34,7	16,6	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	36,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>14,20</b>	<b>16,40</b>	<b>83,70</b>	<b>718,00</b>	<b>62,30</b>	<b>150,00</b>	<b>910,13</b>	<b>264,43</b>	<b>1,48</b>
<b>среда</b>											
<b>завтрак</b>											
	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187,0	7,6	17,5	128,9	37,3	1,0
520	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
64	Салат " Степной "	80	1,2	4,8	5,9	71	0	14,77	35,2	17,05	0,45
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,9	42,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>30,7</b>	<b>28,0</b>	<b>122,9</b>	<b>777,0</b>	<b>20,6</b>	<b>32,3</b>	<b>404,1</b>	<b>84,4</b>	<b>4,5</b>

четверг											
завтрак											
71	Салат из свеклы с растит.маслом	80	1,0	5,9	4,8	76,0	24,3	12,9	25,6	0,8	0,0
366	куры отварные	60	14,2	11,0	0,2	165,0	0,6	30,3	11,0	11,8	1,0
685	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	12,1	55,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>23,40</b>	<b>25,60</b>	<b>78,60</b>	<b>566,00</b>	<b>105,83</b>	<b>104,40</b>	<b>466,55</b>	<b>142,58</b>	<b>3,00</b>
пятница											
завтрак											
10	Салат " Студенческий"	80	3	8,4	4,9	107	12,61	10,9	42,7	17,05	0,45
80	Суп картофельный с бобовыми	200	6,7	4,2	19,5	144,0	27,6	50,7	101,8	24,0	1,9
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	36,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>16,9</b>	<b>14,9</b>	<b>108,5</b>	<b>542,0</b>	<b>53,2</b>	<b>61,6</b>	<b>237,5</b>	<b>58,1</b>	<b>2,4</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
<b>2 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
	<b>завтрак</b>										
66	тефтели	80	7,3	6,0	5,4	109,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
332	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
10	Фрукты свежие ( Яблоки)	100	0,4	0,3	10,9	42,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
639	соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>21,7</b>	<b>17,8</b>	<b>105,2</b>	<b>579,0</b>	<b>6,4</b>	<b>2,9</b>	<b>361,4</b>	<b>95,4</b>	<b>5,0</b>
<b>вторник</b>											
43	<b>завтрак</b>										
437	Салат " Студенческий"	80	3	8,4	4,9	107	12,61	10,9	42,7	17,05	0,45
297	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,90	2,80	17,00	110,00	15,10	20,93	58,03	0,86	2,49
197	Фрукты свежие ( груша))	100	0,4	0,3	10,9	42,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>81,3</b>	<b>398,0</b>	<b>28,7</b>	<b>31,8</b>	<b>184,7</b>	<b>58,9</b>	<b>3,9</b>
<b>среда</b>											
	<b>завтрак</b>										
520	Котлеты	80	7,3	6,0	5,4	109,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
461	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262,0	0,0	0,0	54,1	12,4	1,0
18	винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46,0	20,6	14,6	32,3	0,6	0,0
686	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	36,0	10,0	0,0	0,0	16,0	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	<b>итого</b>		<b>22,9</b>	<b>15,8</b>	<b>140,1</b>	<b>708,0</b>	<b>34,0</b>	<b>29,6</b>	<b>214,1</b>	<b>71,3</b>	<b>4,2</b>

четверг											
завтрак											
71											
436	Плов из говядины с рисом	200/25	13,0	27,0	38,2	340,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
202	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Салат " Студенческий"	80	3	8,4	4,9	107	12,61	10,9	42,7	17,05	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,3	10,9	42,0	10,0	0,0	0,0	16,0	2,2
	<b>итого</b>		<b>34,3</b>	<b>19,1</b>	<b>104,6</b>	<b>660,0</b>	<b>10,0</b>	<b>43,8</b>	<b>340,8</b>	<b>87,3</b>	<b>5,7</b>
пятница											
завтрак											
443											
43	Каша пшенная молочная жидкая	200/6	8,40	10,30	38,80	282,00	0,00	92,33	194,74	74,30	2,49
685	Салат " Здоровье"	80	1,3	5,9	4,6	76,0	8,0	16,9	34,7	16,6	0,0
	Выпечка	50	3,50	3,00	23,60	316,00	0,49	82,00	210,00	219,83	0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,9	2,0	34,6	84,0	0,0	0,0	26,0	5,0	0,0
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0