

Утверждаю

Директор школы

М.Я.Халиуллина

Приказ № 33 от 28.08.2023

Примерное десятидневное меню
на 2023-2024 учебный год
(возраст с 7 и до 11 лет)
Осень-зима

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

меню с 7 до 11 сезон осень-зима

Сб.рец №43	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность/	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя											
понедельник											
завтрак											
43	Салат " Школьный "	80	1,2	3,0	4,3	75,0	20,3	13,4	32,4	105,0	0,6
	Котлеты отварные	80	7,3	6,0	6,4	109,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
332	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
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
	итого		20,3	17,1	113,5	585,0	26,5	13,4	279,1	367,3	3,6
вторник											
завтрак											
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 " Степной "	80	1,2	4,8	5,9	71	0	14,77	35,2	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 (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	36,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	итого		14,20	16,40	83,70	718,00	62,30	150,00	910,13	264,43	1,48
среда											
завтрак											
	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 из белокочанной капусты	80	1,0	3,6	7,4	67,0	40,8	0,0	87,0	4,0	0,0
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
	итого		30,5	26,8	124,4	773,0	61,4	17,5	455,9	71,3	4,0

четверг											
	завтрак										
71	Салат из моркови	80	2,6	8,0	7,4	113,0	4,8	14,6	53,1	12,6	0,6
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
	итого		25,00	27,70	81,20	603,00	86,35	104,40	494,13	154,34	3,60
пятница											
	завтрак										
10	Салат из белокочанной капусты	80	1,0	3,6	7,4	67,0	40,8	0,0	87,0	4,0	0,0
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
	итого		14,9	10,1	111,0	502,0	81,3	50,7	281,8	45,0	1,9

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя											
понедельник											
	завтрак										
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	Салат из моркови	80	2,6	8,0	7,4	113,0	4,8	14,6	53,1	12,6	0,6
	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
	итого		23,9	24,0	110,2	665,0	9,2	14,6	408,8	107,9	5,6
вторник											
43	завтрак										
437	Салат из белокочанной капусты	80	1,0	3,6	7,4	67,0	40,8	0,0	87,0	4,0	0,0
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
	итого		8,4	8,8	83,8	358,0	56,9	20,9	229,0	45,9	3,5
среда											
	завтрак										
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	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,0	5,9	4,8	76,0	24,3	12,9	25,6	16,6	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
	итого		22,8	19,8	138,8	738,0	37,7	27,9	207,3	87,3	4,2

07

четверг												
	завтрак										12,4	1,0
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	
	итого		34,3	19,1	104,6	660,0	10,0	43,8	340,8	87,3	5,7	
пятница												
443	завтрак											
43	Каша пшеничная рассыпчатая	200/7	8,20	7,60	41,90	272,00	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	