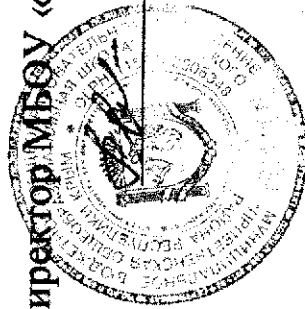


Утверждаю:

директор МБОУ «Приветненская ОШ»



Трофимович Л.А.

01.09.2023 г.

Примерное циклическое десятидневное меню

МБОУ «Приветненская ОШ» осенне-зимний период

категория: Льготная 7-11 лет (учащиеся 1-4 классов)

Обед

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Авторы: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Пример пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
			Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний															
4	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
02	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,888	0	0	0	0
16	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
01	ОБЕД	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Корейский напиток с молоком	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
12	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,388	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,388	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний															
30	ОБЕД	Расоленный ленинградский	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
31	ОБЕД	Картофельное пюре	3,42	8,58	21,72	153,32	0,08	0,06	10,98	0,5	22,14	0	0	0	0
03/48	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
01	ОБЕД	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Чай с лимоном	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,843	21,056	81,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,843	21,056	81,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний															
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и грибами	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,082	0	0	0	0
186	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
70/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70/1/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	1,8	5,09	9,68	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
270	ОБЕД	Сок	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			34,89	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	9,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,89	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	9,84	0	0
День: четверг Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний															
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
119	ОБЕД	Жареное по-домашнему	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,388	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,388	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний															
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0

